KAIP ĮVEIKTI

NUOVARGĮ IR JAUSTIS PUIKIAI

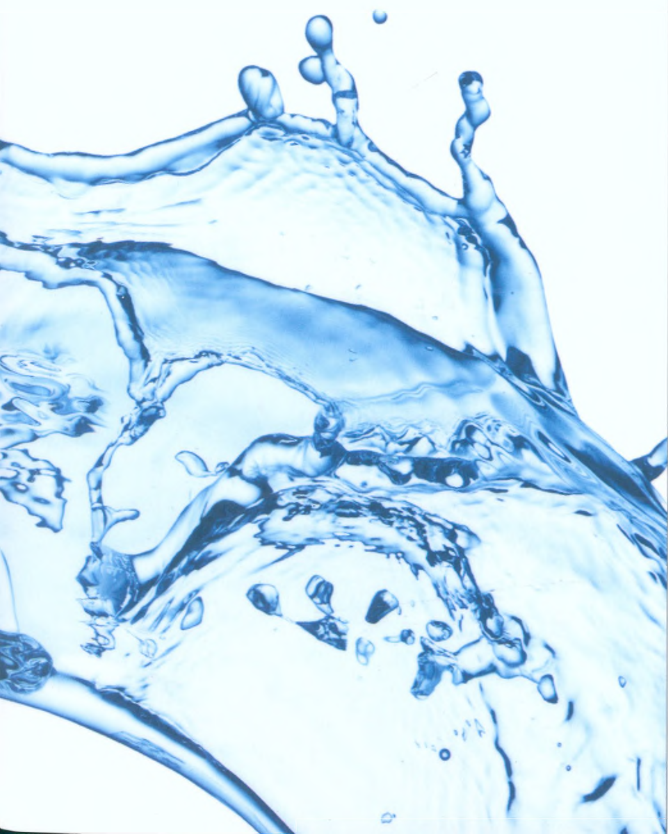
Nuovargio išgydymas

DR. SOHÈRE
ROKED



Sofoklis

Dr. Sohère Roked yra bendrosios praktikos gydytoja, viena žymiausių Jungtinės Karalystės holistinės medicinos specialisčių. Jos patirtis, sukaupta dirbant su pacientais, parodė, kad tik nedaugelis suvokia ryšį tarp mitybos, judėjimo, gyvensenos ir sveikatos. Taigi dr. S. Roked tikslas yra paskatinti žmones imtis atsakomybės už savo sveikatą ir gerovę.



Dr. SOHÈRE ROKED

Kaip įveikti NUOVARGĮ ir jaustis puikiai

Nuovargio išgydymas

Iš anglų kalbos vertė
Birutė Tumienė

Sofoklis

Vilnius, 2015

UDK 613
Ro-71

Versta iš:
Dr Sohère Roked.
he Tiredness Cure.
London: Vermilion, 2014

ISBN 978-609-444-151-6

Norėčiau paskirti šią knygą mamai ir tėčiui. Be jų meilės, paramos ir pasiaukojimo nebūčiau šiandien nuėjusi tokio kelio. Tėti, Tu mane įkvėpei tapti gydytoja, ir jei tik sugebėsiu tapti perpus tokia gydytoja ir perpus tokiu žmogumi, koks esi tu, mano viltys bus išpildytos.

TURINYS

ĮVADAS

Kodėl mes visi nuolat pavargę? Dirbdama bendrosios praktikos gydytoja Nacionalinėje sveikatos tarnyboje, šį klausimą sau užduočiau nuolat. Kodėl visi mano draugai ir draugės atrodo tokie nusiplūkę? Po perkūnais, kodėl aš pati jaučiuosi tokia išsekusi, kad atšaukiu penktadienio vakaro pasilinksminimus, kad galėčiau pagulėti ant sofos ir užmigti, laikrodžiui dar nespėjus išmušti vienuoliktos vakaro?

Pamenu, kai 2008 metais siurbčiodamos kavą, kad ištvertume iki pamainos pabaigos, su bendradarbe gydytoja kalbėjomės, kodėl gi mes tokios pavargusios. Tuomet visiškai užtikrintai pareiškiau esanti įsitikinusi, kad pavargusi jausiuosi visą likusį gyvenimą, todėl geriausia būtų su tuo tiesiog susitaikyti. Ji pažvelgė į mane su siaubu ir nusistebėjo, kad tai priimu su tokiu budistišku romumu. Stojiškai palinkčiojau galva kaip myriop nuteista moteris, nuolankiai susitaikanti su savo likimu.

Tad kas gi nutiko nuo 2008 iki 2014 metų ir kas privertė mane pasisukti 180 laipsnių kampu ir griebtis plunksnos rašyti knygą apie nuovargio įveikimą? Dirbdama BPG, dažnai matau pacientus, besiskundžiančius silpnumu ir nuovargiu, nors tam nėra jokių objektyvių medicininių priežasčių. Aš tai vadinu „gyvensenos problema“, kuri, nors labai stipriai trukdo žmogaus gyvenimui ir gerovei, nepasireiškia jokiais tradicinių medicininių laboratorinių ar instrumentinių tyrimų pakitimais. Simptomai, be jokios abejonės, yra tikri, tačiau tradicinės medicinos priemonių jiems palengvinti nėra.

Mačiau, kaip mano pacientai apsipila ašaromis, nes jaučiasi taip fiziškai išsekę, kad nebegali rūpintis vaikais ar atsikėlę ryte eiti į darbą. Nereikia nė sakyti, kad jų gyvenimo kokybė stipriai pablogėjusi. Mane apimdavo didžiulis susierzinimas, kai matydavau prislėgtus savo pacientus, bet nežinodavau, kaip jiems nors šiek tiek pagelbėti. Todėl kai per atsitiktinumą susidūriau su integruota medicina, supratau, kad tikrasis mano pašaukimas – tapti integruotos medicinos gydytoja. Integruotos medicinos priemonės dažnai naudojamos JAV ar Australijoje, jos netgi mokoma medicinos mokyklose, o kai kurios integruotos medicinos paslaugos šiose šalyse apmokamos iš sveikatos draudimo. Medicinos mokykloje, kurioje studijavau, integruotos medicinos kurso nebuvo. Esu tikra, kad dauguma gerų gydytojų bando vadovautis holistiniu principu ir atsižvelgia į paciento gyvenseną bei socialines sąlygas, tačiau niekas konkrečiai neišaiškina, kaip visa tai svarbu paciento sveikatai ir gerovei. Galbūt Jungtinėje Karalystėje tai lemia sveikatos priežiūros paslaugų finansavimo tvarka ar sveikatos priežiūros sistema, tačiau viliuosi, kad ateityje tai pasikeis. Apskritai galima pasakyti, kad integruota medicina naudojasi geriausiomis įrodymais pagrįstomis Vakarų ir Rytų medicinos žiniomis ir užtikrina visapusišką požiūrį į sveikatos priežiūrą ir asmenį. Aš smulkmeniškai atsižvelgiu į mažiausius paciento simptomus ir ieškau būdų, kaip sugrąžinti organizmo pusiausvyrą, kol negalavimai nesusikaupė ir nevirto liga. Esu viena iš dešimties kvalifikuotų šios srities specialistų Jungtinėje Karalystėje, dažnai verčiuosi privačia praktika ir padedu pacientams pasiekti optimalią sveikatą. Labai svarbu ir išsami konsultacija, per kurią visapusiškai įvertinu ir ištiriu savo pacientą, atsižvelgdama į visus veiksnius, lemiančius sveikatą ir gerovę. Kitaip nei įprastinėje BPG praktikoje, man nepakanka to, kad žmogus neturi ligos požymių, ypač jei žmogus blogai jaučiasi. Didžiau-

sias mano noras – suteikti pacientams galių patiems valdyti savo gyvenimus, apsisaugoti nuo ligų, taip pat atgauti savo sveikatą ir gerovę. Mano vaidmuo šiame procese iš dalies susijęs ir su mitybos, fizinės būklės, streso, cheminių sutrikimų, hormonų pusiausvyros, virškinimo sistemos bei galimo organizmo apnuodijimo įvertinimu. Būdama ir Nacionalinės sveikatos tarnybos BPG, ir holistinės medicinos specialistė, galiu jums parodyti, kaip nors truputį pakeitus gyvenimo būdą pasiekti tvirtą, tvarią sveikatą ir išmokti ją valdyti bei tapti geriausiu įmanomu *savimi.* Aš taip tvirtai tikiu savo programa, kad galiu pažadėti – jei jos laikysitės, jausitės fantastiškai, atrodysite jaunesni, atgausite puikią formą ir turėsite energijos džiaugtis gyvenimo pilnatve. Ir kas gi iš mūsų to nenorėtų?

NEDIDELI POKYČIAI DUODA DIDELIŲ REZULTATŲ

Ar viskas taip paprasta: tinkamai maitintis, gerti daugiau vandens, suvaldyti stresą ir sportuoti? Na, daugeliu atvejų, taip. Tačiau matau daug pacientų, kurie visa tai daro, bet vis tiek jaučia nuovargį. Tokiais atvejais reikia atsižvelgti į pusiausvyros sutrikimus įvairiose kitose srityse, kad jaustumėmės visiškai sveiki. Ši knyga parodys, kaip tai padaryti. Visi esame labai užsiėmę ir turime nudirbti begales darbų, todėl ruošiuosi duoti tokių patarimų, kurie kaip įmanoma sklandžiau padės pakeitimus pritaikyti prie jūsų kasdienio gyvenimo ir rutinos.

Patariu perskaityti knygą nuo pradžios iki galo, išsiaiškinti, kurie skyriai jums tinkamiausi, ir pradėti taikyti ten esančius patarimus. Arba galite atlikti greitąją energinės sveikatos patikrą, kuri pateikta 1 skyriuje (21 psl.), pažiūrėti, kokiose srityse surinkote daugiausia balų, ir pradėti būtent nuo tų skyrių, nes šiose srityse

jums labiausiai reikia pagalbos. Duokite sau laiko „suvirškinti“ visą informaciją ir keiskite savo gyvenimą tuomet, kai jaučiatės tam pasiruošę ir galintys tai daryti. Tai nėra greitasis „pasiremontavimas“, tai svarbu visam gyvenimui, todėl duokite sau laiko.

DABARTINĖS SVEIKATOS BŪKLĖS ĮVERTINIMAS

Šią knygą parašiau norėdama pabrėžti labai svarbų principą, kuris dažnai užmirštamas: „Niekam neturi labiau rūpėti jūsų sveikata nei jums pačiam.“

JŪS PATS turite tapti savo sveikatos specialistu ir JŪS PATS esate atsakingas už savo sveikatą.

Taip, iš tiesų JŪS! Bendrosios praktikos gydytojai ar kiti specialistai gali padėti, bet galiausiai viskas priklauso tik nuo jūsų ir jūsų pasirinkimų. Argi tai neįpareigoja?

Pirmasis šios programos žingsnis – būti tikrai sąžiningam pačiam sau ir įvertinti, kokia yra tikroji jūsų energijos, sveikatos ir gerovės būklė. Be jokio išankstinio pasmerkimo ar neigiamų nuostatų įvertinę, kur esate dabar, užsibrėžę sveikatos tikslus, aiškiau pamatysite, kur norite nukeliauti ir ką pasiekti. Siūlyčiau raštu atsakyti į šiuos klausimus, kad galėtumėte vėliau peržvelgti:

1. Kokius tris su jūsų sveikata susijusius dalykus labiausiai norėtumėte pakeisti? Kokius tris dalykus labiausiai norėtumėte pakeisti savo gyvenime? Ar žinote, kurie veiksmai turi įtakos jūsų sveikatai (pagalvokite apie mitybą, sportavimą, stresą, rūkymą, alkoholį ir taip toliau)?

2. Kokią reikšmę jums turėtų anksčiau išvardyti pakeitimai? Kaip tai pakeistų jūsų savijautą? Kaip tai pagerintų gyvenimą?
3. Kokius pakeitimus galėtumėte įvykdyti dabartiniame savo gyvenime?
4. Kiek laimingas šiuo metu jaučiatės ir kodėl taip jaučiatės?
5. Kokie yra jūsų streso lygiai ir kodėl?
6. Kiek sportuojate? Kas trukdo arba skatina sportuoti?
7. Kokia yra jūsų mityba? Kas jai turi įtakos?
8. Kaip dabartinis gyvenimo būdas lems jūsų sveikatą vyresniame amžiuje?

Norėdami iš šios programos gauti kiek įmanoma daugiau ir tapti savo sveikatos žinovu, turite būti 100 procentų sąžiningas. Atsakyti į kai kuriuos klausimus gali būti sunku, todėl patariu duoti sau savaitę laiko, kad iš tiesų išsiaiškintumėte, kokia yra dabartinė jūsų sveikatos ir gerovės būklė, o tuomet tęsime toliau. Čia nėra gerų ar blogų atsakymų.

Patariu užrašyti tuos atsakymus, kurie pirmiausia šauna į galvą, o tuomet skirti kasdien po 10–15 minučių atsakymams peržvelgti ir pagalvoti, ar juos reikia keisti, o gal jums gims naujų minčių. Savaitės pabaigoje surašykite galutinius atsakymus, o bėgant laikui matysite, kaip taisosi jūsų reikalai.

Kai suprantate turintys galių, galite valdyti savo sveikatą ir gerovę. Žengę pirmąjį žingsnį ir prisiėmę atsakomybę, pradedate savo kelionę link tokios sveikatos, kokios visuomet norėjote. Esu įsipareigojusi padėti savo pacientams pasiekti geriausios įmanomos sveikatos ir energijos, pasinaudojant naujomis, pažangiomis integruotos medicinos priemonėmis. Lygiai taip pat esu įsipareigojusi padėti jums. Niekuomet nevėlu stiprinti savo organizmą, mintis ir dvasią. Kartais atrodo, kad dabartinę mūsų būklę ir tą gerovę, kurią norime pasiekti, skiria neįveikiami kalnai. Noriu

paskatinti tęsti kelionę ir pasiūlyti savo pagalbą. Turėti energijos ir stiprios sveikatos įmanoma; tiesiog eikite link to žingsnis po žingsnio.

Daugelis žmonių nesuvokia, kad sveikata ir gerovė *tiesiogiai* priklauso nuo mūsų gyvensenos pasirinkimų. Pavyzdžiui, mityba labai stipriai lemia savijautą ir energinę sveikatą. Vaisiai ir daržovės suteikia energijos mūsų organizmui, o perdirbtas maistas ją išsunkia. Rūkymas, alkoholis ir kofeinas irgi sekina energijos atsargas, taip pat ir stresas, o poilsis, sportas ir tinkami papildai sustiprina mūsų jėgas. Svarbu pastebėti ir tai, kad amžinas bėgimas nepapildant energijos atsargų, nors ir dažnai giriamas mūsų „darbo be jokios atvangos" kultūroje, galiausiai visiškai išderina natūralius ritmus.

KAIP AŠ JUMS GALĖČIAU PADĖTI

Esu tam, kad vadovaučiau naujajame jūsų kelyje į sveikatos pagerinimą ir sustiprinimą, o ši knyga padės jums šiame procese žingsnis po žingsnio. Kaip ir daugelis žmonių, labai mėgstu išsineštinį maistą, šokoladą bei smagius vakarėlius mieste, todėl esu realistė ir siūlau laikytis 70/30 principo. Tai reiškia, kad naujojo režimo reikėtų laikytis penkias ar šešias dienas per savaitę, o kitomis dienomis galima kiek pasmaguriauti. Jei jūsų sveikata nebloga, per kelias savaites pastebėsite pasikeitimų. Jei dabartinė forma išties prasta, siūlyčiau pabūti sau kiek griežtesniems. Pažadu, kad šios pastangos atsipirks.

Aš tikrai *žinau*, kad visa tai veikia! Ir ne tik todėl, kad to mokiausi ir matau šių priemonių veiksmingumą gydydama savo pacientus, bet ir dėl to, kad taikau šiuos principus sau pačiai. Galiu sąžiningai prisipažinti, kad šiuo metu jaučiuosi puikiai. Nors taip tikrai nebuvo visuomet. Turėjau antsvorio, jaučiau didelį stresą, kankinausi dėl miego trūkumo, o kiekvieną nesėkmę savo gyve-

nime bandžiau gydytis nesaikingumu. Dar prieš kelerius metus mane kankino siaubingas jausmas, kad gyvenimas man tiesiog neteisingas ir aš nieko negaliu jame pakeisti. Bet tuomet pasikeičiau *pati*. Ne viską pasiekiau iškart, keičiausi lėtai, bėgant laikui. Pradžioje užsiėmiau meditacija ir ėmiau gyventi šia akimirka, o tai labai keitė mano vidinį pasaulį. Gyvenimas šia akimirka reiškia, kad žmogus labiau supranta savo pojūčius ir aplinką dabartyje, o ne nuolat kapstosi praeityje ar svajoja apie ateitį. Tai taip pat padėjo man liautis ieškoti išorinių jėgų, neva padėsiančių pasiekti laimę, ir suprasti, kad viso to turiu ieškoti savyje. Tai paskatino atsikratyti visų tų nesveikų „madingų" dietų, savo dėmesį sutelkti į sveiką gyvenseną, daugiau vartoti vaisių bei daržovių, gerti sultis ir riboti saldumynus, kuriuos aš iš tiesų labai mėgstu! Dabar skanumynais mėgaujuosi saikingai. Nusprendžiau rečiau dalyvauti vakarėliuose, nes visą laiką jaučiausi tiesiog išsekusi ir nuvaryta nuo kojų. Anksčiau maniau, kad tiesiog privalau lankytis visuose pasilinksminimuose, kad įrodyčiau visiems, kokia aš smagi ir šiuolaikiška, bet dabar jau žinau, kad niekam nieko neprivalau įrodinėti ir galiu leisti savo laiką tiesiog užsiimdama ta veikla, kurią mėgstu. Lioviausi susitikinėti su žmonėmis, kurie manimi naudojosi ir siurbė mano energiją, ir šiuo metu laiką leidžiu su mažesniu, bet kur kas didesnę paramą teikiančiu draugų būreliu. Ne visuomet galiu sportuoti, nes kartais dirbu po penkiolika valandų per dieną, tačiau per pietų pertrauką stengiuosi išeiti į gryną orą, o per pertraukėles tarp pacientų apsilankymų – atlikti tempimo pratimus. Dabar mano būklė tikrai gera, bet tokią pasiekiau tikrai ne per vieną naktį. Nenorėdama, kad tų pasikeitimų būtų per daug ir kad visa tai nepriverstų manęs pasiduoti nepasiekus tikslo, daugybę mažų pakeitimų savo gyvenime įvykdžiau per tam tikrą laikotarpį ir šiuo metu galiu sąžiningai prisipažinti, kad visa tai mano gyvenimą pakeitė iš

pagrindų. Žinau, kad tas pats gali nutikti ir jums. Mano patirtis leido man užsiimti tokia medicinos praktika ir žvelgti į asmenį kaip į visumą, įvertinant visus jo gyvenimo aspektus, kad būtų pasiekta optimali sveikata. Žinoma, kartais paslystu, nes pernelyg pasineriu į darbus, suvalgau per daug šokolado ar pernelyg ilgai išsisukinėju nuo sportavimo, tačiau puikiai suvokiu, kad tai yra tęstinis procesas, kad turiu sau duoti laiko ir kartais pasistengti nebūti sau pernelyg griežta. Tiesiog prisimenu, kodėl taip svarbu rūpintis savo sveikata, ir vėl pradedu nuo pradžios.

Viską, ką rekomenduoju išbandyti, jau esu išbandžiusi. Nesiūlau jums daryti to, ko pati nedaryčiau. Pasitikėkite manimi. Dirbkite kartu su manimi ir leiskite jums patarti kiekviename jūsų žingsnyje. Knygoje supažindinsiu ir su rekomendacijų moksliniais tyrimais. Kartu galime sukaupti didžiausią energiją, pasiekti geriausią sveikatą, apie kokią tik galite svajoti. Taigi, pradėkime!

1 SKYRIUS

IŠMOKITE VALDYTI

Pasaulio gyventojų sveikata yra kritinės būklės. Žmonės gyvena ilgiau, tačiau yra blogesnės sveikatos. Nutukimo, diabeto, insultų ir infarktų dažnis pasiekė epideminį lygį. Sveikatos priežiūros sistema stengiasi su tuo susidoroti, tačiau kai kuriuose pasaulio regionuose pati sistema turi daug problemų. 2013 metų kovą išspausdinti tyrimo rezultatai rodo, kad nors visi galbūt nugyvensime apie 80 metų, mūsų sveikata bus prastesnė, daugiau laiko sirgsime ir praleisime ligoninėse[1]. Tai tikrai neatrodo juokinga. Būdama bendrosios praktikos gydytoja, dažnai apsilankau įvairiuose globos namuose ir matau pagyvenusius žmones, prikaustytus prie lovos ar sergančius lėtinėmis ligomis, matau, kiek jų gyvenimuose mažai belikę džiaugsmo ir malonumų. Tokios ateities aš nenorėčiau.

Nors Nacionalinė sveikatos tarnyba (NST) nuveikia didžiulį darbą, teikdama sveikatos priežiūros paslaugas daugybei žmonių Jungtinėje Karalystėje, daug žmonių tapo priklausomi nuo šios tarnybos ir galų gale visai užmiršo, jog iš tiesų *mes patys* esame atsakingi už savo sveikatą. Savo pacientus galėčiau suskirstyti į dvi kategorijas. Vieni mano, kad gydymas, kurio neteikia NST, greičiausiai nėra geras ir neverta už jį mokėti, o kiti tiki „netradicine" medicina, pavyzdžiui, akupunktūra ar osteopatija, ir yra nepatenkinti, kad NST neapmoka šių paslaugų. Jungtinėje Karalystėje

į alternatyviąją mediciną dažnai žvelgiama įtariai ir pašaipiai, o amerikiečiams ir australams ji savaime suprantama. Žmonėms reikėtų suprasti, kad sveikatos priežiūros sistema labai daug padeda ūmių ar sunkių ligų atveju, pavyzdžiui, susirgus infarktu ar insultu, taip pat tuomet, kai reikia vaistų ar operacinio gydymo, bet mes ir patys privalome pasirūpinti savo gerove, šiek tiek pakeisti gyvenseną ar kartais naudoti tokias gydymo priemones, kurios pagerina sveikatą ir visų pirma sumažina tikimybę susirgti. Jei norime, kad mūsų sveikatos priežiūros tarnyba būtų veiksminga, turime visi pasistengti sumažinti jai krūvį, patys prisiimti atsakomybę už savo sveikatą ir rūpintis ja kaip įmanoma geriau, tuomet sunkiausiai sergantys žmonės galės laiku gauti reikiamą gydymą iš NST. Manau, kad jei ir nuo gimimo sergate lėtine liga, vis dėlto turite galimybių pagerinti savo būklę, priimdami teisingus sprendimus. Mano nuomone, čia negali būti jokių pasiteisinimų.

Pateiksiu keletą pavyzdžių, kaip integruota medicina gali pakeisti sveikatos būklę. Vienas iš integruotos medicinos pradininkų Jungtinėse Valstijose yra daktaras Deanas Ornishas. Jis sukūrė programą, kurią visose valstijose teikia sveikatos draudimo planai ir kurios nauda, gydant širdies ligas ir prostatos vėžį, jau įrodyta. Arterijų tyrimai rodo, kad „nuosėdos“, kurios sukelia krūtinės anginą ir širdies infarktą, laikantis šio plano sumažėja ir išnyksta. Atlikus prostatos tyrimus matoma, kad laikantis šio plano jau po kelių mėnesių prostatos vėžys išnyksta. Ar norėtumėte sužinoti, koks gi tas stebuklingas planas, padedantis išgydyti širdies ligas ir prostatos vėžį? Šiame plane yra labai mažo riebalų kiekio vegetariška dieta, joga, meditacija ir užsiėmimai savitarpio paramos grupėse. Tik tiek. Jokių invazyvių operacijų ar žiaurių chemoterapinių preparatų[2].

Jungtinėje Karalystėje galime rasti ir kitą pavyzdį, džentelmeną, vardu Allanas Tayloras. 76 metų ponui Taylorui buvo diagno-

zuotas žarnyno vėžys ir paskirtas operacinis gydymas bei chemoterapija. Po kurio laiko apsilankęs kontroliniams tyrimams, vyriškis sužinojo, kad vėžys atsirado kitoje žarnyno vietoje. Gydytojai pranešė, kad tolesnis gydymas yra bergždžias, nes vėžys ir vėl atsikartos, todėl galimas tik paliatyvus gydymas. Ponas Tayloras su šia niūria prognoze nesusitaikė. Panaršęs internete, jis pats sau susikūrė programą, kurią sudarė vegetariška dieta ir mažiausiai dešimt porcijų vaisių ir daržovių per dieną, abrikosų kauliukų, seleno, miežių daigų, ciberžolių kapsulių bei didelių vitamino C dozių papildai. Kai po keturių mėnesių ponas Tayloras nuvyko atlikti kontrolinių tyrimų, jo organizme vėžio nebebuvo nė pėdsako[3].

Mūsų organizmas iš tiesų gali padaryti stebuklus, tik turime duoti jam reikiamo kuro.

TAI MANO GENUOSE...

Turbūt kiekvieną savaitę tai girdžiu iš savo pacientų. Bet ar jūs žinote apie puikius, 2009 metais Nobelio premija apdovanotus tyrimus, kurie parodė, kad mūsų genai nėra tokie statiški, kaip galvojome. Chromosomų galuose esančios telomeros gali sutrumpėti ar pailgėti. Kuo jos trumpesnės, tuo didesnė tikimybė greičiau pasenti ir tikėtina trumpesnė gyvenimo trukmė, o kuo ilgesnės – tuo ilgesnis ir gyvenimas. Nemažai telomeras trumpinančių veiksnių yra savaime suprantami, pavyzdžiui, rūkymas, nesaikingas alkoholio vartojimas ar netinkama mityba. Didžiausią nuostabą man sukėlė tai, kad *stresas telomeras trumpina lygiai tiek pat kaip ir rūkymas*. Taigi, stresas jūsų sveikatai yra toks pats kenksmingas kaip ir cigaretės[4].

Daktaras Deanas Ornishas nustatė, kad pacientams laikantis jo sveikatinimo programos per tris mėnesius atsirado penkių šimtų genų raiškos pakitimų: „įsijungė“ genai, suteikiantys apsaugą

nuo ligų, o „išsijungė“ ligas skatinantys genai, susiję su lėtinėmis ligomis ir vėžiu. D. Ornishas teigia, kad genai lemia mūsų polinkius sirgti tam tikromis ligomis ar turėti stiprią sveikatą, bet ne likimą.

Kalbėdami apie medicinos pažangą dažniausiai įsivaizduojame naujus vaistus, procedūras ar technologijas, tačiau iš tiesų sveikatą ir gerovę lemia paprasti mūsų gyvenimo pasirinkimai – ką valgome, kaip suvaldome stresą, kiek sportuojame ir kokie laimingi jaučiamės.

VIDINIS ENERGIJOS ŠALTINIS

Kiekviena mūsų organizmo ląstelė sudaryta iš grynos energijos. Kai fiziškai, emociškai ir dvasiškai esame sveiki, energija laisvai srūva mūsų organizmu, tuomet jaučiamės puikiai, kupini gyvybingumo. Įvairiai stengiamasi atkurti šią energijos pusiausvyrą ir tėkmę, prisiminkime, pavyzdžiui, jogą, budizmo ar taoizmo tradicijas. Kinų medicina ir akupunktūra taip pat skirta energijos tėkmei atkurti. Tos tekančios mūsų organizmu energijos vadinamos chi, aura, čakra ar meridianais. Manoma, kad chi – tai grynos energijos šaltinis, tekantis mūsų organizmu ir teikiantis energijos iš vidaus. Aura – mus supanti energija, o čakros – tam tikri energijos centrai mūsų organizme, atitinkantys įvairius organus ir emocijas. Meridianai – energijos srovės, tekančios organizmu. Jei energijos pusiausvyra sutrikusi, tai gali neigiamai paveikti hormonų sistemą, kraujotaką, sutrikdyti cheminius organizmo signalus ir pakenkti nervų sistemai. Metodai ir technikos, kurių išmoksite šioje knygoje, ar jie būtų susiję su valgymu, judėjimu ar streso malšinimu, padės atgauti vidinę energijos pusiausvyrą. Kiekviena organizmo ląstelė vibruoja tam tikru savitu dažniu, tad tinkamai maitindamiesi ir darydami kitus gerus dalykus galime papildyti savo vidinius energijos šaltinius.

ENERGINĖS SVEIKATOS PATIKRA

Šis klausimynas padės įsivertinti įvairias savo sveikatos sritis, kurios gali būti pažeistos, ir palengvins jūsų tolesnes energinės pusiausvyros paieškas. Klausimynas sudarytas kartu su daktaru Marku Atkinsonu, integruotos medicinos gydytoju ir gyvenimo šia akimirka mokytoju[5]. Klausimynas nukreips jus prie tų skyrių, kurių reikia labiausiai. Kita vertus, galite skaityti visą knygą iš eilės ir tuomet apsistoti ties tais skyriais, kurie labiausiai tinka. Atsakykite į šio klausimyno klausimus ir pažiūrėkite, kurioje srityje surinkote didžiausius balus – tai padės susidaryti savo asmeninį sveikatinimo planą.

1. SVYRUOJANTI GLIUKOZĖS KONCENTRACIJA KRAUJYJE

Ar per pastarąjį mėnesį: **(ne = 0, kartais = 1, taip = 2)**

1. Kankino nenumaldomas potraukis saldėsiams arba stimuliuojančioms medžiagoms, tokioms kaip kofeinas ar nikotinas? ___
2. Pavalgę pastebėjote atminties sutrikimų ar dezorientaciją? ___
3. Pavalgę jautėte energijos sumažėjimą, nuotaikos pablogėjimą ar apsnūdimą? ___
4. Dienos metu dažnai keitėsi nuotaika? ___
5. Kovojote su antsvoriu, net ir atidžiai stebėdami, ką valgote? ___
6. Didžioji dalis riebalų sankaupų susikaupė ties liemeniu? ___
7. Jautėte silpnumą? ___
8. Vargino naktinis prakaitavimas ar stipresnis prakaitavimas dienos metu? ___
9. Jautėte stiprų troškulį? ___

BENDRAS BALŲ SKAIČIUS: ___

2. ANTINKSČIŲ SUTRIKIMAI

Ar per pastarąjį mėnesį: **(ne = 0, kartais = 1, taip = 2)**

1. Patyrėte stresą, nerimastingumą, pervargimą ir/ar išsekimą? ____
2. Patyrėte nerimą, nervingumą, susierzinimą, fobijas ar panikos atakas? ____
3. Savo energijos lygį palaikėte tik cukrumi, kofeinu ir/ar užkandžiais? ____
4. Svaigo galva atsistojus? ____
5. Budresnis buvote naktį? ____
6. Jautėte nenumaldomą potraukį sūriam maistui, cukrui ar saldiems gėrimams? ____
7. Aplink jūsų akis buvo tamsūs ratilai ar akys buvo jautrios ryškiai šviesai? ____
8. Visą dieną blaškėtės nuo vienos veiklos prie kitos? ____
9. Ne laiku pabudote naktį ar kankino nemiga? ____
10. Buvote išsiblaškęs ar turėjote trumpalaikės atminties sutrikimų? ____

BENDRAS BALŲ SKAIČIUS: ____

3. ESTROGENŲ/PROGESTERONO PUSIAUSVYROS SUTRIKIMAI (MOTERIMS)

(ne = 0, kartais = 1, taip = 2)

1. Ar prieš menstruacijas patiriate nuotaikos kaitą? ____
2. Naudojate ar naudojote geriamuosius kontraceptikus ar hormoninį gydymą? ____
3. Ar jūsų mėnesinės nereguliarios, užtrukusios ar sukeliančios nepatogumų? ____
4. Menstruacijų laikotarpiu ar po jų jaučiate nepatogumų (pavyzdžiui, pila karštis, padidėja kūno svoris, vargina prakaitavimas ar nemiga)? ____

5. Ar turite jaunatvinių spuogų, padidėjusį veido plaukuotumą ir/ar jums diagnozuotas policistinių kiaušidžių sindromas? ___
6. Ar patyrėte persileidimus arba negalite pastoti? ___
7. Ar vargina krūtų skausmai ar pabrinkimas? ___
8. Ar vargina ciklinis galvos skausmas ar migrena? ___
9. Lengvai priaugate svorio arba jums sunku jį numesti? ___

BENDRAS BALŲ SKAIČIUS: ___

4. SUMAŽĖJUSI TESTOSTERONO KONCENTRACIJA (VYRAMS)

(ne = 0, kartais = 1, taip = 2)

1. Ar turite atminties sutrikimų, kartais sutrinka mąstymas ar pasitaiko užmaršumo epizodų? ___
2. Ar sumažėjęs lytinis potraukis? ___
3. Jums sunku pasiekti tinkamą erekciją? ___
4. Pastebite raumenų masės mažėjimą ir/ar besikaupiančius riebalus pilvo srityje? ___
5. Jaučiate apatiją ar sumažėjusią energiją? ___
6. Pastebite vis didesnį nuovargį ir mažėjančią ištvermę? ___
7. Jūsų krūtys padidėjo? ___
8. Turite prostatos problemų, pavyzdžiui, sunku pradėti šlapintis ar šlapimo srovė silpna? ___
9. Vargina depresija? ___
10. Vargina sąnarių stingimas, skausmai ir negalavimai, nesusiję su artritu? ___

BENDRAS BALŲ SKAIČIUS: ___

5. DISBIOZĖ – ŽARNYNO BAKTERIJŲ PUSIAUSVYROS SUTRIKIMAI

Ar per pastarąjį mėnesį: **(ne = 0, kartais = 1, taip = 2)**

1. Jautėte nenumaldomą potraukį alkoholiui, cukrui ir/ar duonai? ___
2. Kartojosi virškinimo sutrikimai, pavyzdžiui, pūtė pilvą, kaupėsi dujos, graužė rėmuo, vargino viduriavimas ar vidurių užkietėjimas? ___
3. Vargino mieliagrybių infekcijos, pavyzdžiui, pienligė? ___
4. Ar anksčiau buvo diagnozuotos mieliagrybių infekcijos ir/ar apsikrėtimas parazitais? ___
5. Ar sutriko mąstymas arba vargino nepaaiškinami migrenos priepuoliai? ___
6. Jautėte nepaaiškinamą nuovargį, sunkiai sekėsi sutelkti dėmesį ir/ar vargino depresija? ___
7. Ar vartojote steroidus ar geriamuosius kontraceptikus ilgiau nei vieną mėnesį? ___
8. Sirgote lėtine grybeline nagų, odos ar pėdų infekcija? ___
9. Jūsų išmatos buvo neįprastos spalvos, formos ar konsistencijos? ___
10. Esate alergiškas arba netoleruojate kokio nors maisto? ___

BENDRAS BALŲ SKAIČIUS: ___

6. APSINUODIJIMAS

(ne = 0, kartais = 1, taip = 2)

1. Ar turite gyvsidabrinių plombų dantyse? ___
2. Jūsų imuninė sistema silpna arba jums kartojosi mieliagrybių/parazitinės infekcijos? ___
3. Jums diagnozuota išsėtinė sklerozė ar neaiškios kilmės neurologinė liga? ___

4. Jus vargina raumenų silpnumas? ____
5. Turite nepaaiškinamų neurologinių ar psichinių sveikatos problemų? ____
6. Turite trumpalaikės atminties sutrikimų ar sergate Alzheimerio liga? ____
7. Jaučiate metalo skonį burnoje? ____
8. Turite tamsių dėmių ant dantenų ar tinsta liežuvis? ____
9. Valgote konservuotą maistą dažniau nei kartą per savaitę? ____

BENDRAS BALŲ SKAIČIUS: ____

7. ORGANIZMO PARŪGŠTĖJIMAS

1. Sergate kokiomis nors lėtinėmis ligomis? ____
2. Valgote pusgaminius, mikrobangų krosnelėje šildytą ir/ar greitojo maisto restorane pirktą maistą dažniau nei tris kartus per savaitę? ____
3. Retai suvalgote minimalų kiekį – penkias porcijas – daržovių ir vaisių per dieną? ____
4. Dažnai būnate piktas, susierzinate ar ilgai laikote apmaudą? ____
5. Turite kepenų ar žarnyno sutrikimų? ____
6. Jaučiate energijos trūkumą? ____
7. Retai sportuojate ar suteikiate sau galimybę iš tiesų atsipalaiduoti? ____
8. Jūsų streso lygis yra vidutinis ar didelis? ____
9. Sunkiai pasveikstate susirgę kokia nors infekcija, ar manote, kad jūsų imuninės sistemos funkcijos sutrikusios? ____

BENDRAS BALŲ SKAIČIUS: ____

8. VIRŠKINIMO SISTEMOS SUTRIKIMAI

1. Ar vargina dirgliosios žarnos sindromas arba uždegiminė žarnų liga? ___
2. Protarpiais ar nuolat vargina viduriavimas ar vidurių užkietėjimas? ___
3. Sergate mieliagrybių infekcijomis, pavyzdžiui, pienlige? ___
4. Ar jums sutrinka mąstymas? ___
5. Ar jums pučia pilvą, kaupiasi dujos, turite virškinimo sutrikimų? ___
6. Jaučiate nuovargį ar nuolatinį išsekimą? ___
7. Manote, kad kai kurių maisto medžiagų įsisavinimas yra sutrikęs? ___
8. Esate alergiškas ar netoleruojate kokio nors maisto? ___

BENDRAS BALŲ SKAIČIUS: ___

9. LĖTINIS UŽDEGMAS

1. Sergate kokia nors uždegimine liga (pavyzdžiui, žarnyno, artritu, infekcijomis)? ___
2. Sergate ar anksčiau sirgote diabetu, vėžiu, širdies ligomis ar vilklige? ___
3. Jūsų liemens apimtis didesnė nei 86 cm (moterims)/102 cm (vyrams)? ___
4. Valgote pusgaminius, mikrobangų krosnelėje šildytą ir/ar greitojo maisto restoranuose pirktą maistą dažniau nei tris kartus per savaitę? ___
5. Ar jums kraujuoja dantenos? ___
6. Sergate diabetu ar metaboliniu sindromu? ___
7. Jaučiate rytinį sąstingį? ___
8. Reguliariai užsiimate gyvais fiziniais pratimais? ___
9. Jūsų streso lygis yra vidutinis ar didelis? ___

BENDRAS BALŲ SKAIČIUS: ___

10. PSICHOLOGINIS STRESAS

1. Didžiąją laiko dalį esate susinervinęs? ___
2. Jums sunku susidoroti su stresinėmis situacijomis? ___
3. Jūsų gyvenimas kupinas streso? ___
4. Jums sunku suvaldyti savo nerimą? ___
5. Jums sunku sumažinti savo streso lygį? ___
6. Jums sunku atsipalaiduoti ir džiaugtis gyvenimu? ___
7. Manote ar žinote, kad stresas neigiamai veikia jūsų sveikatą ir gyvenimą? ___
8. Bandote įveikti stresą maistu, gėrimais, rūkymu, lošimu, narkotikais, seksu? ___
9. Lengvai susierzinate, nuliūstate, apima depresija ir/ar nerimas? ___

BENDRAS BALŲ SKAIČIUS: ___

REZULTATAI

Jei surinkote daug balų, pirmiausia reikėtų pasiskaityti šiuos skyrius:

1. Svyruojanti gliukozės koncentracija kraujyje: 4, 5, 6, 7, 8 ir 10 skyriai
2. Antinksčių sutrikimai: 4 ir 11 skyriai
3. Estrogenų pusiausvyros sutrikimai moterims: 14 skyrius
4. Testosterono pusiausvyros sutrikimai vyrams: 14 skyrius
5. Disbiozė: 5 ir 6 skyriai
6. Apsinuodijimas: 5, 7, 10 ir 12 skyriai
7. Organizmo parūgštėjimas: 8 skyrius
8. Virškinimo sistemos sutrikimai: 5 skyrius
9. Lėtinis uždegimas: 3, 4, 5 ir 12 skyriai
10. Psichologinis stresas: 11 ir 13 skyriai

Dabar, kai išsiaiškinote, kas sukelia jūsų nuovargį, laikas pradėti veikti ir sužinoti, kaip pasiekti sveikesnį, laimingesnį ir nuovargio netemdomą gyvenimą!

2 SKYRIUS

MEDICININĖS NUOVARGIO PRIEŽASTYS

Dirbdama sutinku daugybę pacientų, besiskundžiančių nuovargiu. Visuomet atlieku medicininę apžiūrą ir skiriu reikalingus kraujo tyrimus, tačiau dažniausiai jau iš anksto žinau, kad rezultatai bus visiškai geri. Tačiau kartais *gali būti* medicininių nuovargio priežasčių. Šiame skyriuje apžvelgiamos dažniausios. Labiau išmanantys skaitytojai galbūt nustebs neradę informacijos apie skydliaukės ligas. Kadangi skydliaukė ir jos sutrikimai labai plati tema, ją aprašiau atskirame skyriuje (žr. 43 psl.). Jei susirūpinote, kad jums gali būti kuri nors iš toliau aprašytų ligų ar būklių, pasitarkite su savo gydytoju dėl tyrimų ir gydymo.

GELEŽIES STOKOS ANEMIJA

Viena dažniausių priežasčių, kai jaučiamasi nuvargus ir nusivarius nuo kojų, – geležies stokos anemija. Šis sutrikimas nustatomas vienam iš 20 vyrų ir moterų po menopauzės, bet dažniau moterims, turinčioms menstruacijas. Dažnai anemija vystosi moterims, kurių menstruacijos gausios, arba nėštumo metu. Geležies stokos anemiją gali sukelti skrandžio opa arba pernelyg gausus nesteroidinių vaistų nuo uždegimo (NVNU), pavyzdžiui, aspirino ar ibuprofeno, pažeidžiančių skrandžio ir žarnyno gleivinę, vartojimas[1].

Būdingi simptomai – nuovargis, letargija, motyvacijos stoka, raumenų skausmai ir išsekimas po paprasčiausios kasdienės veiklos darbe ar buityje. Geležies stokos anemija diagnozuojama atlikus kraujo tyrimus – išsamų kraujo tyrimą (IKT) ir pamatavus feritino koncentraciją. Feritinas – geležį sujungiantis baltymas, tokia forma kaupiamos geležies atsargos organizme. Diagnozavus geležies stokos anemiją, kraujo rodiklius padės pagerinti geležies papildai, taip pat produktai, kuriuose daug geležies, pavyzdžiui, tamsiai žalios spalvos lapinės daržovės, tokios kaip špinatai ir garbiniuotieji lapiniai kopūstai, pupelės, riešutai, tamsi mėsa ir džiovinti vaisiai. Kai kuriems žmonėms gydytojo išrašyti geležies papildai sukelia vidurių užkietėjimą ar virškinimo sistemos sutrikimų ir beveik visuomet nudažo išmatas labai tamsia ar net juoda spalva. Jei netoleruojate šių papildų, sveiko maisto parduotuvėse rasite švelnesnių pakaitalų, kurie geležies

Holistinis požiūris

Feritino koncentracijos normos ribos labai plačios (dažniausiai nuo 12 iki 150 mg/ml) ir įvairiose laboratorijose gali skirtis, todėl tyrimo rezultatus vertinkite su savo gydytoju. Vyrų ir moterų feritino koncentracijos normos ribos taip pat skiriasi. Jei apsilanko pacientas, kuris jaučiasi labai pavargęs, o jo feritino koncentracija mažesnė nei 90 mg/ml, patariu gerti maistinius geležies papildus, pavyzdžiui, spirulinos, arba daugiau vartoti maistą, kuriame gausu geležies. Net jei feritino koncentracija atititinka normos ribas, tai yra geležies turėtų pakakti minimalioms organizmo funkcijomis atlikti, bet jei yra arčiau apatinės normos ribos, patariu imtis priemonių, nes noriu, kad pacientų organizmas funkcionuotų optimaliai, o ne pakankamai.

atsargas papildys lėčiau, bet ir šalutinis poveikis bus švelnesnis. Jei per dieną geriate daugiau nei du ar tris puodelius stiprios kavos ar arbatos, geležies pasisavinimas gali sutrikti dėl šiuose gėrimuose esančių taninų. Pasisavinimas gali sutrikti ir dėl didelio kalcio kiekio maiste, pavyzdžiui, jei vartojate daug pieno produktų ar tokių vaistų kaip antacidai rėmeniui malšinti ir virškinimo sutrikimams gydyti[1].

Jei geležies stokos anemija išsivystė pirmą kartą gyvenime ir jums daugiau nei 55 metai, gydytojas greičiausiai norės paskirti daugiau tyrimų, kad įsitikintų, jog anemijos nesukėlė kokia nors sunkesnė liga.

ANEMIJA DĖL FOLATŲ AR VITAMINO B12 STOKOS

Dėl vitamino B12 ar folio rūgšties stokos raudonieji kraujo kūneliai padidėja, jų funkcija sutrinka ir atsiranda letargijos bei nuovargio simptomai. Vitaminas B12 ir folio rūgštis veikia išvien ir yra būtini raudoniesiems kraujo kūneliams. Be to, vitaminas B12 reikalingas ir nervų sistemai – galvos bei nugaros smegenims ir nervams, o folatai būtini nėštumo laikotarpiu, nes apsaugo dar negimusį vaisių nuo raidos ydų ir nugaros smegenų pažeidimo. Ši anemija taip pat diagnozuojama atlikus kraujo tyrimus – IKT ir vitamino B12 bei folatų koncentracijos matavimus[2].

Anemiją gydyti gana paprasta. Folatų atsargos folio rūgšties papildais paprastai papildomos per tris keturis mėnesius. Jei nustatoma, kad trūksta vitamino B12, skiriamas vitamino B12 injekcijų kursas pusiausvyrai atkurti, vėliau kas kelis mėnesius skiriamos arba injekcijos, arba šio vitamino papildai. Gali padėti ir mitybos koregavimas. Natūralūs vitamino B12 šaltiniai – kiaušiniai, mėsa ir pieno produktai, o folatų šaltiniai – žaliosios

daržovės, pavyzdžiui, brokoliai, briuseliniai kopūstai ir žirniai. Spirulinos papilduose taip pat gausu vitamino B12.

Vitamino B12 ir folatų dažniau trūksta vyresniems nei 75 metų žmonėms – stoka nustatoma vienam iš dešimties. Jaunesniems asmenims trūkumas gali atsirasti, jei mityboje mažai vaisių ir daržovių.

Perniciozinė anemija – vitamino B12 stokos anemija, kuria Šiaurės Europoje serga maždaug vienas iš 10 000 žmonių. Šią ligą sukelia vitamino B12 pasisavinimo žarnyne sutrikimai, kai trūksta vadinamojo vidinio faktoriaus. Manoma, kad ši liga yra autoimuninės kilmės[3].

CUKRINIS DIABETAS

Cukrinis diabetas – lėtinė, sunki liga, pasireiškianti padidėjusia gliukozės koncentracija kraujyje. Jei diabetas negydomas ir gliukozės koncentracija nekontroliuojama, atsiranda sunkių komplikacijų, pavyzdžiui, inkstų sutrikimai, aklumas ir net galūnės praradimas. Vienas pirmųjų simptomų gali būti nuovargio jausmas. Kiti svarbūs simptomai – stiprus troškulio jausmas, žymiai dažnesnis nei įprasta šlapinimasis ar nepaaiškinamas svorio mažėjimas. Gydytojas diabetą gali diagnozuoti ištyręs kraują, todėl įtarę šią ligą skubėkite pas savo gydytoją.

Kai kuriems žmonėms diabetas vystosi vaikystėje, nes organizme trūksta gliukozę įsisavinti padedančio insulino. Tokiu atveju cukrinis diabetas vadinamas pirmojo tipo diabetu. Tačiau didžioji dalis žmonių diabetu suserga vėliau, kai sutrinka insuliną gaminančios kasos funkcijos ir kasa nebepajėgia pagaminti pakankamai insulino, kad susidorotų su didele gliukozės koncentracija. Kasa išsieikvoja dėl pernelyg didelio krūvio: kai ilgą laiką per gausiai vartojama cukraus, kasa tiesiog nebepajėgia pagaminti

Holistinis požiūris

Mačiau daug pacientų, kurie diabetą kontroliavo be jokių vaistų, vien tik laikydamiesi labai griežtos dietos. Tokioje dietoje beveik visiškai nėra cukraus, labai mažai perdirbto maisto ir apskritai valgomas „švarus maistas". Cukraus dedama į daugelį perdirbtų produktų, taip pat į duoną ir pieną, štai kodėl sergantieji diabetu turi griežtai kontroliuoti maisto vartojimą. Daugiau apie tai skaitykite 6 skyriuje, o apie švarų maistą – 8 ir 9 skyriuose. Taip pat labai svarbu numesti svorio ir atsikratyti blogų įpročių, pavyzdžiui, rūkymo, kadangi diabetas padidina infarkto ir insulto riziką. Visiškai įmanoma kontroliuoti diabetą be jokių vaistų ir sumažinti ilgalaikių komplikacijų tikimybę, jei tik pasiryšite keisti gyvenseną savo sveikatos labui.

tiek insulino, kad organizmas pasisavintų didelius su maistu gaunamos gliukozės kiekius. Ši liga vadinama antrojo tipo cukriniu diabetu. Daugelis sergančiųjų antrojo tipo cukriniu diabetu vis dar gamina šiek tiek insulino, tik jo nepakanka dideliems gliukozės kiekiams organizme pasisavinti. Tam tikri vaistai kurį laiką gali paskatinti kasos ląstelių funkcijas, kad šios gamintų daugiau insulino, tačiau kitas būdas gydyti šią ligą – pakeisti savo mitybą.

MIEGO APNĖJA

Miego apnėja – tokia būklė, kai kaklo raumenys nepajėgia laikyti atvirų kvėpavimo takų, todėl miegant gerklos susiaurėja ir protarpiais nutrūksta kvėpavimas. Nutrūkus kvėpavimui, kraujyje krinta deguonies koncentracija, o žmogus dėl nuolatos trikdomo miego jaučiasi pavargęs.

Miego apnėjos simptomai yra knarkimas, galvos skausmas nubudus, paniurusi nuotaika, nosies užgulimas ir labai stiprus nuovargis dieną. Daugybė žmonių nė nenumano kenčiantys būtent dėl šio sutrikimo ir nesupranta, kodėl jie taip dažnai nubunda naktį. Paprastai žmonės apie tai sužino tuomet, kai miega viename kambaryje su kuo nors kitu. Jei jums kas nors sakė, kad naktį jūsų kvėpavimas trumpam nutrūksta, turbūt kalta būtent miego apnėja. Pagrindinė šio sutrikimo priežastis yra antsvoris, todėl svarbiausia sumažinti savo kūno svorį, ir tai pats geriausias holistinis patarimas, kokį tik galėčiau pasiūlyti. Yra ir labiau invazyvių gydymo priemonių, pavyzdžiui, miegant dėvimos kaukės, palaikančios atvirus kvėpavimo takus. Išsamesnės informacijos apie šias priemones gali suteikti jūsų gydytojas.

CELIAKIJA

Tai viena iš maisto netoleravimo formų, kai organizmas nevirškina pyraguose, duonoje, košėse, makaronuose ir kituose produktuose esančios medžiagos gliuteno. Jungtinėje Karalystėje šį sutrikimą turi 250 000 žmonių, tačiau mokslininkai mano, kad iki 90 procentų nė nenutuokia, kad netoleruoja gliuteno. Svarbiausi simptomai yra nuovargis, viduriavimas, pilvo pūtimas ir skausmai, anemija ir svorio netekimas. Gydytojas šį sutrikimą gali diagnozuoti pamatavęs antikūnų prieš audinių transgliutaminazę koncentraciją kraujyje. Didelė koncentracija rodo celiakiją[4]. Sutrikimas gydomas labai griežta dieta be gliuteno, ji padeda kontroliuoti simptomus ir apsaugo nuo ligos paūmėjimų. Gliuteno yra kviečiuose, miežiuose ir rugiuose, tad tokio maisto kaip duona, košės, pyragai, sausainiai, makaronai, alus, dauguma padažų, sriubų ir salotų užpilų, taip pat bulvių traškučių valgyti negalima.

Savo praktikoje mačiau daug celiakijos simptomų turinčių pacientų, kurių antikūnų prieš audinių transgliutaminazę tyrimo rezultatai buvo geri. Tuomet didesnė tikimybė, kad pacientui yra ne celiakija, o padidėjęs jautrumas gliutenui. Tokiems žmonėms patariu kurį laiką visiškai nevartoti gliuteno, o vėliau gliuteno turinčių produktų vartoti tik kartą ar du per savaitę. Gliutenui jautrūs asmenys toleruoja tik nedidelius gliuteno kiekius, o ne kasdieninį bombardavimą šia medžiaga.

INFEKCINĖ MONONUKLEOZĖ

Tai virusinė infekcija, sukelianti nuovargį, karščiavimą, gerklės skausmą ir limfmazgių padidėjimą. Ja dažnai serga paaugliai ir jauni suaugę, tačiau gali sirgti ir vyresni žmonės. Gerklės skausmas ir limfmazgių padidėjimas dažniausiai praeina per kelias savaites, tačiau nuovargis gali kamuoti net kelis mėnesius. Šią ligą diagnozuoti padeda antikūnų tyrimas kraujyje. Specifinio gydymo nėra, tik poilsis ir pakankamas kiekis skysčių. Organizmui atgauti jėgas gali padėti gausus vaisių ir daržovių vartojimas, nes juose daug svarbių maisto medžiagų, taip pat geros kokybės multivitaminai ir šiek tiek vitamino C bei cinko imuninei sistemai pastiprinti.

DEPRESIJA IR NERIMAS

Depresija pasireiškia ne tik bloga nuotaika, bet ir išsekusia energija bei letargija. Vienas depresijos simptomų – miego sutrikimai ir ankstyvas atsibudimas, o tai neišvengiamai sukelia nuovargį dieną.

Nerimo kamuojami žmonės dažnai yra susirūpinę, susierzinę ir pavargę.

Jei nuotaikos sutrikimai išsiurbia energiją, būtų pravartu kreiptis medicininės pagalbos. Nerimą ir depresiją galima gydyti

įvairiais būdais, nuo vaistų iki psichoterapijos, žolinių preparatų ir natūralių priemonių. Būtina rasti priemonę, kuris jums tinka ir atitinka jūsų gyvenseną bei pasaulėžiūrą. Kai kuriais atvejais nuotaiką gerina fiziniai pratimai. Taip pat svarbu tinkama mityba, nes svyruojanti gliukozės koncentracija gali dar labiau pasunkinti depresiją ir nerimo sutrikimus, be to, gerai nuotaikai palaikyti svarbūs B grupės vitaminai ir riebalų rūgštys.

FIBROMIALGIJA

Fibromialgija – būklė, pasireiškianti išplitusiais skausmais ir didžiuliu nuovargiu. Devyniasdešimt procentų pacientų yra moterys. Apskaičiuota, kad pasaulyje šis sutrikimas kankina vieną iš dvidešimties, o Jungtinėje Karalystėje – maždaug 1,76 milijono suaugusiųjų. Fibromialgija susergama bet kokiame amžiuje, tačiau dažniausiai serga žmonės nuo 30 iki 60 metų. Kiti simptomai – galvos skausmas, dirgliosios žarnos sindromas, miego sutrikimai ir raumenų stingimas. Fibromialgija dažnai sukelia ir vadinamąjį „fibro rūką“, dėl kurio gali sutrikti kalba, atsirasti dėmesio koncentracijos problemų, atminties sutrikimų ir sunkumų įsisavinant naują informaciją. Kiti simptomai – depresija, jausmas, kad nuolat per šalta ar per karšta, plaštakų ir pėdų dilgčiojimas, nutirpimas ar deginimas ir skausmingos menstruacijos.

Deja, niekas nežino fibromialgijos priežasčių, bet manoma, kad ji atsiranda dėl sutrikusio skausminio signalo perdavimo organizme, hormonų pusiausvyros ar miego sutrikimų. Kartais simptomus sukelia emocinis sukrėtimas ar trauma. Šią būklę diagnozuoti gana sunku, nes simptomai nėra specifiški. Dažnai ši būklė diagnozuojama atmetus kitas ligas, tenka atlikti įvairius medicininius tyrimus ir įsitikinti, kad nėra kitų ligų.

Fibromialgijos diagnostiniai kriterijai yra:

- Visuose keturiuose kūno kvadrantuose, tai yra kairėje ir dešinėje pusėse, virš ir žemiau liemens išplitę skausmai ilgiau nei tris mėnesius.
- Skausmas spaudžiant mažiausiai 11 iš 18 „jautrių taškų". Šie taškai yra kakle, nugaros viršutinėje dalyje, tarp kaklo ir krūtinės, virš raktikaulių, vidinėje alkūnių pusėje, virš ir žemiau sėdmenų ir abipus kelių.

Specifinio fibromialgijos gydymo nėra, gydymu bandoma kontroliuoti simptomus. Tai reiškia, kad gali būti skiriami vaistai nuo skausmo ir depresijai gydyti bei fizioterapinės procedūros raumenų skausmams palengvinti[5].

Holistinis požiūris

Savo pacientui fibromialgiją diagnozuočiau tik tuomet, jei simptomai išliktų pakeitus gyvenimo būdą. Gyvensenos pakeitimai – joga ir tempimo pratimai, gilus kvėpavimas, gyvenimas šia akimirka ar kitokios atsipalaidavimo technikos, trijų savaičių trukmės organizmo išvalymo planas (žr. 9 skyrių), mitybos pakeitimai ir alkoholio bei rūkymo atsisakymas. Taikant šias priemones, daugeliui pacientų simptomai praeina per tris mėnesius. Tiesą sakant, ir man, ir mano tėčiui kažkada, remiantis diagnostiniais kriterijais, buvo diagnozuota fibromialgija. Taip nutiko tuomet, kai man teko kelias savaites iš eilės persidirbti ir aktyviai dalyvauti vakarėliuose. Mano mityba tuo metu buvo netinkama ir aš nesimankštinau, na, o mano tėtis tiesiog po truputį sensta ir jam ima viskas sopėti ir skaudėti (nepyk, tėti!).

Matas – 36 metų vyras, kuriam fibromialgija diagnozuota po kelis mėnesius besitęsusių skausmų, negalavimų, apatijos ir streso. Gydytojas vyrui pasakė, kad jis niekuomet nebegalės dirbti. Pas mane jis atvyko dėl to, kad šios naujienos jo, savaime suprantama, nepradžiugino. Iš tiesų Matas visiškai nesirūpino savo sveikata ir buvo užmiršęs, kad tarp to, ką mes valgome, ir to, kaip jaučiamės, yra tiesioginis ryšys. Be to, jis labai daug dirbo ir patyrė sunkių asmeninių išgyvenimų. Kartu mes sukūrėme sveikatinimo planą: visiškas mitybos įpročių pakeitimas, cukraus, rūkymo ir alkoholio atsisakymas, švelnūs tempimo pratimai, streso įveikimo priemonės ir stresą sukeliančių situacijų sprendimas. Vos po mėnesio vyras jautėsi 90 procentų geriau ir galėjo pilnomis jėgomis vėl kibti į darbą. Visa tai nutiko daugiau nei prieš metus. Šiuo metu Matas puikiai jaučiasi ir yra laimingas, susirado naują, dar geresnį darbą ir sukūrė šeimą. Dažnai užtenka gyvensenos pakeitimų norint susidoroti su tokiais simptomais. Tai rodo ir mano asmeninė patirtis.

LĖTINIO NUOVARGIO SINDROMAS

Lėtinio nuovargio sindromas (LNS) taip pat vadinamas mialginiu encefalomielitu. Mialgija – raumenų skausmai, o encefalomielitas reiškia galvos ir stuburo smegenų uždegimą. Šiais laikais medikai retai vartoja šį terminą, nes iš tiesų jokių galvos ir stuburo smegenų uždegimo požymių šiems pacientams nėra.

Apskaičiuota, kad LNS serga 250 000 žmonių Jungtinėje Karalystėje[7]. Moterys serga dažniau už vyrus, daugiausia susergama nuo antrojo gyvenimo dešimtmečio pradžios iki ketvirtojo vidurio. Kaip ir fibromialgijos atveju, tikslios susirgimo priežastys

nežinomos. Manoma, kad ligą gali sukelti virusinė infekcija, imuninės sistemos sutrikimai, hormonų pusiausvyros sutrikimai, stresas ar emocinė trauma. Gali būti, kad didesnį polinkį sirgti lemia tam tikri genetiniai veiksniai.

Ligos simptomai įvairūs ir pažeidžia daugelį sistemų, tačiau pagrindinis simptomas – nuolatinis nuovargis, ir fizinis, ir dvasinis. Fiziniai pratimai nuovargį gali dar labiau sustiprinti, nuovargis gali pasireikšti praėjus kelioms valandoms ar parai po fizinių pratimų. Sunkiu LNS sergantys asmenys sunkiai susidoroja net su įprastine kasdiene veikla, pavyzdžiui, jiems sunku nusiprausti ir apsirengti. Kiti galimi simptomai – raumenų ir sąnarių skausmai, galvos skausmas, prasta trumpalaikė atmintis ir dėmesio koncentracija, virškinimo sutrikimai, pavyzdžiui, dirgliosios žarnos sindromas, gerklės skausmas, miego sutrikimai, psichologiniai sutrikimai, pavyzdžiui, depresija, nervingumas ir panikos priepuoliai, skausmingi limfmazgiai, taip pat jautrumas ar sumažėjęs triukšmo, šviesos, alkoholio ir tam tikro maisto toleravimas. Rečiau pasitaiko galvos svaigimas, sustiprėjęs prakaitavimas, kūno temperatūros reguliacijos sutrikimai ir pusiausvyros sutrikimai. LNS diagnostika užtrunka, nes pradžioje atmetamos kitos panašius simptomus sukeliančios ligos. Pavyzdžiui, tenka atlikti kraujo tyrimus ir atmesti anemiją, skydliaukės, inkstų, kepenų ligas. Kartais LNS simptomai labai panašūs į depresijos simptomus.

Nacionalinis sveikatos ir gerosios praktikos institutas 2007 metais išleido rekomendacijas, kuriose nurodyta, jog gydytojai LNS gali diagnozuoti nuovargiu besiskundžiančiam pacientui, kuriam būdingi visi toliau išvardyti papildomi kriterijai:

- Simptomai nauji ar aiškiai nurodoma, kada jie prasidėjo, t. y. šie simptomai nėra viso gyvenimo problema

- Simptomai nuolatiniai ir/ar atsikartojantys
- Simptomų nesukelia kitos ligos
- Simptomai stipriai apriboja asmens veiklą
- Simptomai sustiprėja po fizinio aktyvumo

Pacientui taip pat turėtų būti vienas ar daugiau iš šių simptomų:

- Sunku užmigti, nemiga
- Raumenų ar sąnarių skausmai, nesant uždegimo
- Galvos skausmas
- Skausmingi, bet nepadidėję limfmazgiai
- Gerklės skausmas
- Sutrikusios psichinės funkcijos, pavyzdžiui, mąstymo sutrikimai
- Simptomai sustiprėja po fizinio ar psichinio krūvio
- Bloga savijauta ar gripą primenantys simptomai
- Galvos svaigimas ar pykinimas
- Širdies permušimai, nesant širdies ligos

LNS galima diagnozuoti tik tuomet, kai atmetamos kitos ligos, o simptomai tęsiasi ilgiau nei keturis mėnesius suaugusiajam ir ilgiau nei tris mėnesius vaikui.

Specifinių gydymo priemonių LNS nėra, gydymu stengiamasi palengvinti simptomus.

LĖTINIO NUOVARGIO SINDROMO GYDYMAS

Toliau nurodytos kai kurios LNS gydymo rekomendacijos.

Kognityvine elgesio terapija stengiamasi palengvinti simptomus ir sumažinti LNS keliamą stresą, paciento problemas dalijant į mažesnes sudedamąsias dalis, taip pat nutraukiant ydingą ratą, kurį sudaro neigiamos mintys, jausmai, fiziniai pojūčiai ir veiksmai.

Laipsniška fizinių pratimų programa – struktūruota programa, kuria stengiamasi pamažu didinti paciento toleruojamą fizinį krūvį. Dažniausiai taikomi plaukiojimo ar vaikščiojimo pratimai. Kai kurie patyrę kineziterapeutai specializuojasi būtent LNS gydymo srityje, taikydami laipsnišką fizinių pratimų programą. Pirmiausia nustatomas pradinis fizinio pajėgumo lygis, vėliau pamažu didinama fizinių pratimų trukmė ir intensyvumas. Šiomis fizinių pratimų programomis siekiama tokių tikslų kaip gebėti nueiti apsipirkti ar užsiimti namų ruoša bent 20 minučių. Gali praeiti nemažai laiko, kol tai pavyks padaryti, tačiau labai svarbu laikytis užsibrėžtos fizinių pratimų programos.

Veiklos aktyvumo valdymas – tam tikrų asmeninių tikslų užsibrėžimas ir laipsniškas aktyvumo lygio didinimas iki toleruojamo lygio. Kineziterapeutas, kad nustatytų pradinį aktyvumo lygį, gali paprašyti vesti dienyną, kuriame surašoma visa veikla ir poilsio laikotarpiai. Tuomet veiklos aktyvumas laipsniškai didinamas iki toleruojamo lygio.

LNS simptomams palengvinti kartais skiriami *vaistai*. Raumenų, sąnarių ir galvos skausmui malšinti skiriami vaistai nuo skausmo. Ilgalaikių skausmų kamuojamas pacientas gali būti gydomas skausmo klinikoje, kur paprastai skiriami vaistai ir alternatyvios priemonės, pavyzdžiui, akupunktūra, psichologinė pagalba ir atsipalaidavimo technikų mokymas. Prislėgtiems, skausmo ir nemigos kamuojamiems pacientams gali būti skiriami antidepresantai. Dažnai skiriamas nestipraus poveikio triciklis antidepresantas amitriptilinas, tačiau kai kurie žmonės netoleruoja šio vaisto šalutinių poveikių, pavyzdžiui, burnos džiūvimo, susiliejančio matymo, galvos svaigimo ir apsnūdimo. Vaistai nuo pykinimo padeda tiems, kuriuos var-

gina pykinimas. Tačiau specifinių vaistų, kuriais galima būtų išgydyti LNS, nėra.

Taip pat ligoniui rekomenduojama vengti streso, valgyti dažnai ir nedideliais kiekiais (taip išvengiama pykinimo), mokytis atsipalaidavimo technikos ir vengti pernelyg ilgo miego ar snūduriavimo, nes tai dar labiau trikdo miegą.

Holistinis požiūris

Šios ligos, kaip ir fibromialgijos, savo pacientams nediagnozuoju, jei jie nėra išbandę radikalių gyvensenos pakeitimų. Šie pakeitimai – mitybos pokyčiai, alkoholio, rūkymo, cukraus ir saldiklių atsisakymas, švelnūs fiziniai pratimai, pavyzdžiui, joga ar tempimo pratimai, streso valdymas kvėpavimo pratimais, gyvenimas šia akimirka ir kitos atsipalaidavimo priemonės. Taip pat pastebėjau, kad didelės vitaminų ir mineralų dozės, kartais skiriamos injekcijomis į veną, gali sustiprinti asmens imuninę sistemą ir palengvinti simptomus.

Visuomet tikiu, kad simptomai, kuriuos jaučia pacientas, yra tikri ir varginantys, tačiau skirtingai nuo tradicine medicinos praktika užsiimančių medikų manau, kad juos dažniausiai sukelia tam tikros pusiausvyros suardymas – emocinės, fizinės, cheminės, vitaminų ir mineralų ar hormonų. Be to, kitaip nei tradicinės medicinos atstovai, kurie tiesiog diagnozuoja ligą ir gydo simptomus, aš laikausi integruoto požiūrio ir dirbu su savo pacientais tol, kol randu, kur sutriko pusiausvyra, ir gydau sutrikimų priežastis. Tik tuomet pacientams ne tik palengvėja simptomai, bet jie gali grįžti į normalaus gyvenimo vėžes ir puikiai funkcionuoti. Tikrai puiki pradžia būtų trijų savaičių energijos apvalymo planas, išdėstytas 9 skyriu-

je, nes daugeliu atvejų jis padeda numalšinti simptomus. Šis planas reikalauja sunkaus paciento darbo ir aš pripažįstu, kad jį įvykdyti gali būti nelengva. Jis gali netgi sukelti laikiną psichologinį stresą, tačiau jei pacientas tikrai nori jaustis geriau, būtinas didelis pasiryžimas ir noras siekti tikslo. Visavertis ir sveikas gyvenimas, kurio siekiama, tikrai vertas šių pastangų.

3 SKYRIUS

SKYDLIAUKĖS LIGOS

Skydliaukė – maža drugelio formos liauka priekinėje kaklo dalyje, labai svarbi energijos apykaitai. Ši liaukutė gamina skydliaukės hormonus, kurie išsiskiria į kraują ir veikia kaip signalus perduodančios molekulės, reguliuojančios daugelį ląstelinių ir audinių procesų organizme. Skydliaukės hormonų veikimą galime sulyginti su automobilio veikimu: jei skydliaukė veikia tinkamai, automobilis rieda sklandžiai, o akceleratoriaus pedalas nuspaustas lygiai tiek, kiek reikia. Organizme skydliaukės hormonai reguliuoja medžiagų apykaitą, palaiko energijos lygius, padeda gerai miegoti ir reguliuoja virškinimo sistemos darbą.

Jei skydliaukės hormonų pusiausvyra sutrinka ir jų išsiskiria per daug, tai veikia tarsi pernelyg stiprus automobilio akceleratoriaus pedalo paspaudimas. Atsiranda tokių simptomų kaip viduriavimas, jaudinimasis, negausios ar visai išnykusios menstruacijos, alkis, dažnas atsibudimas, greita kalbėsena ir pernelyg didelis aktyvumas. Jei skydliaukė vangi ir nepakankamai aktyvi, tai veikia kaip automobilio stabdžio pedalo paspaudimas. Toks žmogus jaučiasi mieguistas, nuvargęs, blogos nuotaikos, menstruacijos būna ilgos ir gausios, vargina vidurių užkietėjimas, per didelis svoris ir sumažėjęs apetitas. Gali išsausėti oda, suplonėti ar slinkti plaukai.

Šiame skyriuje kalbėsiu apie sumažėjusį skydliaukės aktyvumą, nes vienas pagrindinių šio sutrikimo, dar vadinamo

hipotiroidizmu, simptomų yra nuovargis. Taip pat kalbėsiu apie tai, ką daryti, jei skydliaukės funkcija nėra optimali, kokie padėtų veiksmai ir vaistai. Jei skydliaukė yra pernelyg aktyvi, nuovargio paprastai nėra, tiesą sakant, tokie žmonės turi netgi per daug energijos, yra nerimastingi ir jiems sunku užmigti. Su šia būkle susijusios kitokios medicininės problemos.

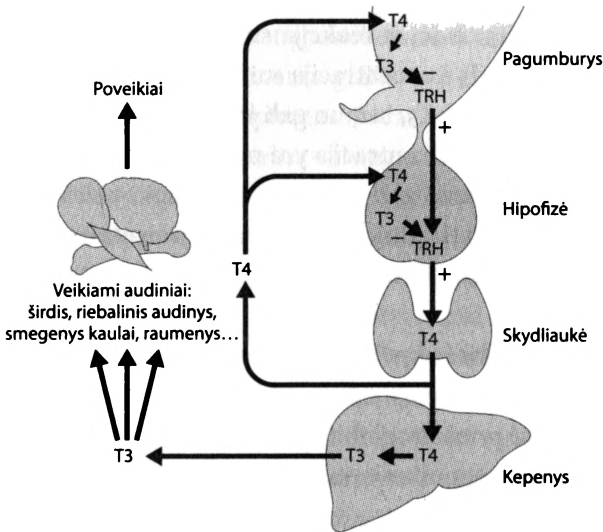
KAIP DIAGNOZUOTI HIPOTIROIDIZMĄ

Hipotiroidizmas diagnozuojamas remiantis kraujo tyrimais ir klinikiniais paciento simptomais. Kaip minėta anksčiau, dažni simptomai – nuovargis, susilpnėję plaukai ir nagai, vidurių užkietėjimas, menstruacijų sutrikimai, sumažėjęs apetitas ir svorio padidėjimas.

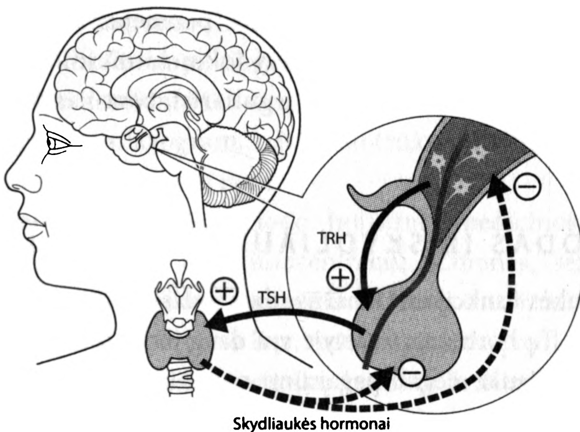
Skydliaukė gamina du hormonus, vadinamus tiroksinu (T4) ir trijodtironinu (T3). T3 ir T4 gamybai reikia jodo. Organizme didžioji T4 dalis yra neaktyvi ir verčiama T3, o pastarasis hormonas yra aktyviausias iš skydliaukės hormonų.

Skydliaukės aktyvumą ir hormonų gamybą reguliuoja dviejose galvos smegenų dalyse, pagumburyje ir hipofizėje, gaminami hormonai. Pagumburyje surenkama informacija apie įvairių organizmo procesų būklę. Jei ši sritis pajunta, kad T3 ir T4 koncentracijos yra sumažėjusios, išskiria tirotropiną atpalaiduojantį hormoną (TAH). TAH nukeliauja į hipofizę ir paskatina šią liauką išskirti hormoną tireotropiną (TTH). TTH patenka į kraujotaką, su krauju nunešamas į skydliaukę, kur paskatina skydliaukės ląsteles pagaminti daugiau T3 bei T4 ir išskirti į kraują. Pastarieji hormonai suaktyvina medžiagų apykaitą ląstelėse, taip pat kitus organizmo procesus. Jei T3 ir T4 koncentracijos organizme pakankamos, pagumburys ir hipofizė tai pajunta ir nutraukia TAH ir TTH gamybą. Toks atgalinio ryšio principu paremtas

reguliavimo mechanizmas užtikrina visuomet optimalius skydliaukės hormonų lygius organizme (tai pavaizduota toliau).



Atgalinio ryšio principu paremtas skydliaukės hormonų gamybos reguliavimas: pagumburio – hipofizės – skydliaukės ašis.



Vertinant skydliaukės funkcijas, T4 ir TTH koncentracijų kraujyje tyrimai skiriami beveik visuomet. T3 tyrimai taip pat turėtų būti skiriami, nes šis hormonas yra dar stipresnis už T4. Be to, T4 verčiamas T3, ir jei ši reakcija sutrinka, T4 koncentracija išlieka normali, o T3 koncentracija sumažėja. Kadangi T4 yra silpnesnis hormonas už T3, asmuo gali jausti nuovargį ir apatiją net ir tuomet, kai T4 koncentracija yra normali.

Be to, organizme gali gamintis antikūnai prieš skydliaukę, kurie ne visuomet tiriami, tačiau aš savo pacientams juos matuoju visuomet. Dažniausi iš šių antikūnų yra:

- Antikūnai prieš skydliaukės peroksidazę (anti-TPO), dar vadinami antikūnais prieš skydliaukės mikrosomas
- Antikūnai prieš tiroglobuliną (anti-TG)
- Skydliaukę stimuliuojantis imunoglobulinas (TSI)

TSI stimuliuoja skydliaukę ir verčia ją gaminti skydliaukės hormonų perteklių. Tai sukelia vadinamąją Greivso ligą, autoimuninę hipertiroidizmo formą.

Ir anti-TPO, ir anti-TG ilgainiui mažina skydliaukės funkcijas. Kartais žmonėms nustatoma padidėjusi šių antikūnų koncentracija, nors jie dar neturi jokių klinikinių simptomų. Tokiems žmonėms turėtų būti reguliariai, bent kas 6 mėnesius, atliekami tyrimai.

JODAS IR SKYDLIAUKĖS FUNKCIJOS

Skydliaukės funkcijoms labai svarbus jodas. Skydliaukės gaminamų T3 ir T4 hormonų sudėtyje yra daug jodo, todėl, kai trūksta jodo, skydliaukė negali pagaminti pakankamo skydliaukės hormonų kiekio ir žmogus jaučia nuovargį bei sumažėjusį energin-

gumą. Jei skydliaukės funkcijos nepakankamos, gali būti, kad organizmui trūksta jodo. Jodo stoka – vienas iš trijų dažniausių mitybinių nepakankamumų kartu su magnio ir vitamino D stoka.

Daugiau nei prieš šimtą metų pastebėta, kad jodas apsaugo nuo skydliaukės padidėjimo, vadinamo gūžiu, ir jį išgydo, taip pat palengvina hipotiroidizmo simptomus. Jodas atlieka ir kitas funkcijas organizme, pavyzdžiui, gerina vaisingumą, jis reikalingas smegenų vystymuisi vaikystėje, medžiagų apykaitai, svorio palaikymui ir imuninės sistemos funkcijoms. Tai galinga antibakterinė, antiparazitinė, antivirusinė ir priešvėžinė medžiaga, sauganti ir kitus organus bei audinius. Pavyzdžiui, nustatyta, kad skiriant jodo papildus sumažėja krūties vėžio ir fibrocistinės krūties ligos dažnis[1,2].

Gerai žinoma, kad jodas ir maistas, kuriame daug jodo, – tai natūralus vaistas nuo hipertenzijos ir širdies kraujagyslių ligų[3]. Tyrimai rodo, kad žmonės, gyvenantys tose vietovėse, kur trūksta jodo, dažniau serga skrandžio vėžiu, o didesnis jodo suvartojimas mažina skrandžio vėžio dažnį[4,5].

Jodo atsargos pildomos geriant papildus arba valgant maistą, kuriame gausu jodo. Daugiausia yra jūrų dumbliuose, pavyzdžiui, laminarijose ar spirulinoje. Taip pat jodo yra menkėse, su lupena keptose bulvėse, druskoje, krevetėse, kalakuto krūtinėlėje, tune ir kiaušiniuose. Organizme jodas nekaupiamas, todėl jo reikia gauti kasdien. Maksimali rekomenduojama paros dozė yra 1,1 mg (1100 mikrogramų). Jei jodo trūkumo nėra, rekomenduojama 150 mikrogramų dozė.

Jei manote, kad trūksta jodo, holistinės medicinos specialistas gali pamatuoti jodo koncentraciją. Žmonės, sergantys skydliaukės suaktyvėjimu pasireiškiančiomis autoimuninėmis ligomis, pavyzdžiui, Greivso liga, turi vengti jodo papildų, be to, retkarčiais pasitaiko jodui alergiškų žmonių. Reikėtų prisiminti, kad jodo perteklius taip pat gali sukelti sveikatos problemų.

VAISTAI IR SKYDLIAUKĖ

Dažniausiai hipotiroidizmas gydomas vaistu, vadinamu levotiroksinu. Tai laboratorijoje pagamintas sintetinis skydliaukės hormonas. Organizme jis pakeičia T4. Vis dėlto, jei organizme sutrikęs T4 virtimas T3, šis vaistas gali būti nepakankamai veiksmingas. Gaminami ir kitokie skydliaukės hormonai, tačiau jie nėra plačiai vartojami ir jų galima gauti tik iš privačia praktika užsiimančių gydytojų. Tokie hormonai – tai sintetinis T3 arba sintetinis T3 ir T4 derinys, vadinamas novotiraliu.

Gyvulinės kilmės skydliaukės hormonai – tai natūralus T3 ir T4 derinys. „Natūralus" reiškia, kad preparatas nėra sintetinis, nes šie hormonai yra ekstrahuojami iš gyvūnų skydliaukių. Šie gyvuliai paprastai auginami maistui ir skydliaukės hormonams gaminti. Vis dar nesutariama, ar geresni sintetiniai, ar natūralūs skydliaukės hormonai. Kai kurie endokrinologai (specialistai, gydantys hormonų sutrikimus) labiau mėgsta sintetinius preparatus, nes juos lengviau dozuoti, o kiekvienoje tabletėje yra tokia pati hormono dozė, tačiau kai kurie pacientai teigia, kad jiems labiau padeda ir jų simptomus geriau nuslopina natūralūs preparatai.

Jei jums diagnozuotas hipotiroidizmas, paskirti vaistai, tačiau jūs nesijaučiate geriau, gali būti, kad reikia kitokių vaistų, tinkamesnių jūsų organizmui.

HIPOTIROIDIZMO SIMPTOMAI, KAI KRAUJO TYRIMŲ REZULTATAI NORMALŪS

Didelė dalis žmonių patiria hipotiroidizmo simptomus, nors jų kraujo tyrimų rezultatai normalūs. Taip gali nutikti dėl įvairių priežasčių. Mano praktikoje taip dažnai nutikdavo dėl mitybinių

trūkumų. Kita priežastis – labai plačios skydliaukės hormonų normos ribos kraujo tyrimuose. Pavyzdžiui, T4 koncentracijos normos ribos yra 12–22 pmol/l. Gali būti, kad jūsų T4 koncentracija yra 12 ir dar patenka į normos ribas, tačiau jūs nesijaučiate taip gerai, kaip žmogus, kurio T4 koncentracija yra 20 ir daugiau. Tokiu atveju paprašau savo pacientų mažiausiai keturis mėnesius išbandyti tam tikrus gyvensenos ir mitybos pakeitimus, o tuomet pakartotinai pamatuoju skydliaukės hormonų koncentraciją. Jei toks žmogus vis dar jaučia galimus skydliaukės funkcijos nepakankamumo požymius, o jo T4 koncentracija yra maždaug 12–13, tuomet apsvarstau gydymo vaistais galimybes. Jei skydliaukės hormonų terapija jau skiriama, tačiau pacientas nesijaučia gerai, gali būti, kad reikia skirti kitą vaistą, pavyzdžiui, T3 ir T4 hormonų derinį ar T3 hormoną.

Be to, organizme gali būti sutrikimų ir kitose srityse. Reikėtų perskaityti likusią šios knygos dalį ir pabandyti pakoreguoti kitas sritis, pavyzdžiui, antinksčių hormonų ar moteriškų hormonų pusiausvyros sutrikimus, taip pat išbandyti organizmo išvalymo planą. Jei simptomai vis tiek išlieka ar jums kas nors vis dar kelia nerimą, reikėtų apsilankyti pas savo gydytoją ar holistinės medicinos specialistą.

Keturiasdešimtmetė Kėja skundėsi nuovargiu, svorio augimu, apatija, odos bei plaukų išsausėjimu ir trapiais nagais. Atlikus kraujo tyrimus paaiškėjo, kad T4 koncentracija yra 12. Taigi, koncentracija patenka į normos ribas. Mes išbandėme mitybos ir gyvensenos pakeitimus, tačiau jos T4 hormono koncentracija vis tiek išliko 12 ir ji nesijautė geriau. Paskyriau jai labai mažą, 25 mikrogramų, levotiroksino dozę ir jau po dviejų mėnesių moteris jautėsi kur kas geriau. T4 koncentracija jos kraujyje padidėjo iki 16, todėl nusprendėme palikti tokią pačią levotiroksino dozę ilgalaikiam gydymui, reguliariai atliekant kontrolinius tyrimus.

Nors remiantis kraujo tyrimų rezultatais Kėjai hipotiroidizmo nėra, gerdama nedidelę vaistų dozę ji jautėsi kur kas geriau.

SKYDLIAUKĖS LIGŲ MITYBINIS GYDYMAS

Optimalų skydliaukės funkcionavimą padeda užtikrinti ne tik didesnis suvartojamo jodo kiekis, gaunamas su maistu ar papildais, bet ir kiti mitybos pakeitimai, padedantys didinti energiją. Kaip jau minėta, skydliaukės funkcijoms svarbus ir selenas, padedantis T4 paversti T3. Pakankamus seleno kiekius galima gauti suvalgant per dieną vieną ar dvi bertoletijas arba kelias skilteles česnako. Magnis svarbus jodo pasisavinimui žarnyne, jo daug lapinėse žaliose daržovėse ir viso grūdo produktuose. B grupės vitaminai, būtent vitaminai B2 ir B3, reikalingi tinkamam jodo panaudojimui ląsteliniame lygmenyje. Vitaminas D svarbus imuninei sistemai, taigi jo reikia sergantiesiems Hašimoto tiroiditu ar Greivso liga. Svarbus ir pakankamas omega-3 riebalų rūgščių, tirozino, vitamino A bei cinko kiekis. Jei pacientas netoleruoja gliuteno, patariu mažinti gliuteno ir kviečių vartojimą. Optimalią mitybinę būklę padeda pasiekti organizmo išvalymo programos, pavyzdžiui, energijos išvalymo planas, taip pat fiziniai pratimai, streso valdymas, sauna, padedanti detoksikuotis, ir papildai.

28 metų amžiaus Kelė skundėsi nuovargiu, bloga nuotaika ir svorio augimu. Kraujo tyrimai parodė, kad jos T4 koncentracija yra 14. Paskyriau jai trijų savaičių organizmo išvalymo planą ir papildų. Ji taip pat pradėjo mankštintis ir išmoko veiksmingiau valdyti stresą. Po keturių mėnesių moteris jautėsi žymiai geriau ir turėjo kur kas daugiau energijos. Pakartotinai atlikus kraujo tyrimus, T4 koncentracija buvo 17. Gyvensenos ir mitybos pakeitimai ne tik palengvino simptomus, bet pagerino ir kraujo tyrimų rezultatus.

VEIKSMŲ PLANAS

Jei manote, kad jūsų skydliaukė funkcionuoja netinkamai, reikėtų atlikti TTH, T3 ir T4 tyrimus. Ne visi bendrosios praktikos gydytojai gali paskirti šiuos tyrimus, todėl jums gali tekti atlikti privačiai. Jei norite paskatinti skydliaukės funkcijas natūraliomis priemonėmis, peržvelkite savo mitybą ir pasirūpinkite pakankamu jodo, seleno, vitamino D, magnio bei B grupės vitaminų suvartojimu su maistu ar papildais.

4 SKYRIUS

ANTINKSČIŲ PERVARGIMAS: AR JŪSŲ VARIKLIS VEIKIA TUŠČIOMIS APSUKOMIS?

Dažniausios priežastys, dėl kurių žmonės kreipiasi į šeimos gydytoją, – išsekimas, energijos trūkumas, prislėgta nuotaika ir neramus miegas. Pacientai apžiūrimi, skiriami tyrimai, kurių rezultatai dažniausiai yra normalūs, nors simptomai ir trikdo kasdienį gyvenimą. Dažniausia nuovargio ir energijos trūkumo priežastis yra antinksčių pervargimas, tačiau šis sutrikimas nepakankamai dažnai diagnozuojamas ir apie tai nedaug mokoma tradicinės medicinos mokyklose, nors 2010 metais antinksčių pervargimą pripažino ir Pasaulinė sveikatos organizacija. Papasakosiu vieną atvejį, kuris puikiai apibūdina, kaip jaučiasi šių sutrikimų kamuojami žmonės:

Trisdešimtmetė Džeinė nuolat jautėsi išsekusi. Ryte nuskambėjus žadintuvo signalui, apimdavo neviltis ir ji kelis kartus nuspausdavo mygtuką „snausti". Dėl šios priežasties dažnai vėluodavo į darbą, skubiai besiruošiant nebelikdavo laiko pusryčiams ir namus ji paprastai palikdavo paskubomis išgėrusi didelį puodelį kavos. Maišeliai po akimis vis didėjo, o oda pamažu prarado skaistumą.

Darbe savo variklį ji palaikydavo vis siurbčiodama kavą, o atėjus priešpiečių metui pasijusdavo siaubingai išalkusi. Tuomet moteris sušlamšdavo prancūzišką batoną, traškučių ir šokolado. Taip pasmaguriavusi trumpam pasijusdavo geriau, tačiau vėliau vėl tekdavo griebtis kavos, o kartais ir vaisvandenių. Visą popietę darbe jausdavosi tarsi brendanti per liūną, o vakare autopilotu parvažiuodavo namo, skaičiuodama valandas, kada pagaliau galės eiti miegoti.

Grįžusi namo Džeinė jausdavosi pernelyg išsekusi, kad išeitų į miestą ar nuveiktų ką nors produktyvaus. Ji be jokio tikslo išsitiesdavo ant sofos priešais televizorių ar paskęsdavo *Facebook* vandenyse. Tačiau atėjus laikui miegoti, ji pasijusdavo aktyvesnė nei bet kuriuo kitu dienos metu, todėl dar ilgas valandas slampinėdavo po namus ir miegoti nueidavo tik antrą valandą nakties. Kitą dieną, nuskambėjus prakeiktajam žadintuvo signalui, viskas prasidėdavo iš naujo.

Didžiąją šeštadienio dalį Džeinė pramiegodavo, kad „atsigriebtų", pasijustų geriau bent tą vieną popietę ir vakare kur nors galėtų išeiti. Ydingas ratas vėl užsivesdavo sekmadienį, nes po nesaikingų pasilinksminimų šeštadienio vakarą Džeinė visą dieną jausdavosi pavargusi, o po tingiai praleistos dienos ir vėl negalėdavo užmigti.

Šis atvejis puikiai iliustruoja, kaip kaupiasi nuovargis dėl antinksčių pervargimo ir kaip tai paveikia žmogaus gyvenimą.

Antinksčiai – dvi mažos liaukos ties viršutiniu inkstų poliumi, kiekviena maždaug graikinio riešuto dydžio. Šios mažos liaukos labai svarbios sveikatai ir gerai savijautai. Antinksčiai veikia kone kiekvieną organizmo sistemą. Jie padeda organizmui tinkamai reaguoti į stresą, palaikyti energijos lygius, reguliuoja imuninės sistemos funkcijas ir širdies ritmą. Be to, nuo jų

priklauso mineralų ir gliukozės koncentracijos organizme, skysčių pusiausvyra ir kraujospūdis. Šios liaukos gamina adrenaliną ir noradrenaliną, vadinamuosius „bėk ar kovok“ hormonus, padedančius organizmui susidoroti su ūmiu stresu. Šie hormonai žmogui gali suteikti antgamtiškų jėgų, pavyzdžiui, pakelti automobilį, jei po juo užstrigo vaikas, ar pabėgti nuo užpuoliko. Antinksčiai gamina maždaug 30 įvairių steroidinių hormonų, tarp jų kortizolį, DHEA ir kortizoną, kurie padeda reguliuoti riebalų, baltymų ir angliavandenių apykaitą, insulino koncentraciją, slopina uždegimą ir veikia imuninę sistemą.

Kai antinksčiai sveiki, jie išskiria labai tikslų steroidinių hormonų kiekį. Tačiau per didelis fizinis, emocinis ar aplinkybių nulemtas stresas išderina antinksčių funkcijas. Tai sukelia antinksčių pervargimą ir šie nebegali susidoroti su krūviu. Klasikiniai sutrikimų simptomai – nuovargis, energijos stoka, nemiga, irzlumas, nerimas ir dėmesio koncentracijos sutrikimai. Daugybė antinksčių pervargimo kamuojamų žmonių išsiugdo priklausomybę nuo stimuliuojančių medžiagų, pavyzdžiui, kofeino ar cukraus, kurios padeda susidoroti su nuovargiu dienos metu, taip pat priklausomybę nuo alkoholio ar kitų atpalaiduojančių medžiagų vakarais, nes yra sunku užmigti[1].

Antinksčių pervargimo priežastys gali būti įvairios, pavyzdžiui, stresas darbe, emocinės traumos, įtempti santykiai su žmonėmis, lėtinės ligos, infekcijos, operacijos, skausmas, gedėjimas, finansiniai sunkumai, miego trūkumas, depresija ar nerimas.

ANTINKSČIŲ SUTRIKIMŲ SIMPTOMAI

1. Jaučiatės pavargęs be jokios aiškios priežasties?
2. Atsistojus susvaigsta galva?
3. Aktyvesnis jaučiatės vakare?

4. Jaučiate nenumaldomą potraukį sūriam maistui, cukrui ar vaisvandeniams?
5. Jaučiatės veikiamas streso, įtampos, nerimastingas ar išsekęs?
6. Jums sunku numesti svorio?
7. Esate išsiblaškęs ar skundžiatės trumpalaikės atminties sutrikimais?
8. Savo aktyvumą palaikote kofeinu, cukrumi ir/ar nikotinu?
9. Visą dieną blaškotės nuo vienos veiklos prie kitos?
10. Jaučiate nerimą, susierzinimą, nervingumą?
11. Sumažėjęs jūsų lytinis potraukis?
12. Dažnai pabundate ar vargina nemiga?

Jei teigiamai atsakėte į daugelį iš šių klausimų, greičiausiai jus vargina antinksčių pervargimas.

Jei pacientas nori pasitikrinti antinksčių funkcijas, galima paskirti DHEA ir kortizolio tyrimus iš seilių. Mėginiai imami keturis kartus skirtingu paros metu. Tuomet išmatuojama hormonų koncentracija ir sulyginama su normos ribomis. Tokius tyrimus gali atlikti mitybos, natūraliosios medicinos ar integruotos medicinos specialistai.

Jei namuose turite kraujospūdžio matavimo aparatą, galite pabandyti atlikti tokį testą: penkias minutes pagulėkite, pamatuokite savo kraujospūdį ir užsirašykite. Nenuimdami kraujospūdžio manžetės atsistokite ir tuojau pat vėl pamatuokite kraujospūdį. Viršutinis kraujospūdžio skaitmuo turėtų likti toks pats arba šiek tiek padidėti. Jei skaitmuo mažesnis, tai rodo galimą antinksčių pervargimą. Kad įsitikintumėte, pakartokite šį testą du kartus.

Palaikančio energijos lygius steroidinio hormono DHEA koncentraciją galima išmatuoti ir kraujyje. Sumažėjusi koncentracija gali reikšti antinksčių pervargimą.

Ar jūsų išvaizda nekokia?

Antinksčių pervargimas sukelia ne tik riebalų kaupimąsi pilvo srityje bei tamsius ratilus po akimis, bet kenčia ir oda. Sutrikus antinksčių veiklai, organizmui reikia tiek daug energijos, kad jos nebeužtenka odai aprūpinti mitybinėmis medžiagomis. Bėgant laikui antinksčių pervargimas greitina senėjimo procesus ir sendina žmogų anksčiau laiko, jei jis nesiima priemonių sutrikimams gydyti.

TRADICINĖ MEDICINA IR ANTINKSČIŲ PERVARGIMAS

Tradicinė medicina nepripažįsta antinksčių pervargimo ir medicinos mokyklose apie tai nėra dėstoma. Antinksčių pervargimą 1998 metais pirmasis aprašė vienas iš natūraliosios medicinos koledžo Kanadoje įkūrėjų daktaras Jamesas Wilsonas. Gydytojo nuomone, šie sutrikimai vargina du trečdalius Šiaurės Amerikos gyventojų. Jis pastebėjo, kad daugybei jo pacientų pasireiškia tie patys simptomai – nuovargis, sunkus prabudimas ryte, priklausomybė nuo kavos, kokakolos, sūrių ar saldžių užkandžių, išsekimas ir įtampa. Šiuos sutrikimus gydytojas pavadino „dvidešimt pirmojo amžiaus sindromu“[2]. Nėra konkrečių mokslinių tyrimų, įrodančių šiuos sutrikimus, tačiau kortizolio koncentracijos matavimai seilėse rodo sutrikimus. Manau, tai yra tikra, esu tai dėl neteisingos gyvensenos patyrusi ir pati. Kiti antinksčių sutrikimai – Kušingo sindromas (kortizolio perteklius) ir Adisono liga (kortizolio, aldosterono ir/ar lytinių hormonų stoka).

Taigi, antinksčių sutrikimus galima nustatyti, bet kaip juos gydyti?

KAIP GYDYTI ANTINKSČIŲ SUTRIKIMUS

Kaip jau ne kartą minėjau, gyvensenos pakeitimai yra svarbiausias sveikatos gerinimo įrankis. Ne išimtis ir antinksčių pervargimo atveju. Šių žingsnių galite imtis patys ir jie daug nekainuoja. Didžioji dalis patarimų išsamiau aptarti toliau šioje knygoje.

1. NUSTATYKITE PAGRINDINIUS STRESO ŠALTINIUS IR JUOS PAŠALINKITE

Jei stresas yra nuolatinė būsena, organizmas stengsis apsisaugoti kaupdamas riebalus. Mums reikia sumažinti stresą, kad išvestume savo organizmą iš „streso būsenos".

Apmąstykite pagrindines savo streso priežastis ir paieškokite sprendimų. Pavyzdžiui, jei slegia skolos, pabandykite pasikonsultuoti su bankininku ar advokatu, o jei vargina rūpesčiai darbe, pasikalbėkite su viršininku. Susidarykite veiksmų planą

Kaip stresas priverčia kaupti riebalus

Jei jus veikia stresas, organizmas siunčia signalus antinksčiams ir šie išskiria daugiau kortizolio. Kortizolis nuslopina hormono leptino gamybą, atsakingo už sotumo signalo perdavimą. Kai trūksta leptino, atsiranda polinkis persivalgyti ir nenumaldomas potraukis maistui, ypač angliavandeniams. Veikiant ilgalaikiam stresui, kortizolio ir insulino koncentracijos organizme yra nuolat padidėjusios, o gliukozės perteklius, nesuvartotas energijos gamybai, atsideda kaip riebalai, visų pirma pilvo srities riebalų ląstelėse. Mokslininkai nustatė, kad riebalų ląstelėse yra specialūs streso hormono kortizolio receptoriai, o pilvo ertmės riebalų ląstelėse šių kortizolio receptorių yra daugiau nei kitose organizmo riebalų ląstelėse.

ir apsibrėžkite laiko ribas šiems veiksmams. Labai svarbu imtis konkrečių žingsnių, kad pagerintumėte situaciją. Jei reikia medicininės pagalbos, pirmasis žingsnis galėtų būti apsilankymas pas gydytoją.

2. PAPILDYKITE SAVO ENERGIJĄ VALGYDAMI

Jei reguliariai valgysite, nuslopinsite pernelyg didelius gliukozės ir hormonų koncentracijų svyravimus kraujyje. Po sotaus valgio išsiskiria kortizolis, riebalų kaupimo hormonas, todėl pagrindinis dienos valgymas turėtų būti kuo anksčiau.

Turbūt nestebina, kad saldžių užkandžių ribojimas padeda gydyti antinksčių sutrikimus. Žmonės, turintys antinksčių sutrikimų, dažnai jaučia nenumaldomą potraukį sūriems ar saldiems užkandžiams. Daugybė žmonių savo aktyvumą palaiko kofeinu, tačiau galų gale visa tai dar labiau sumažina energiją. Geriausias maistas, padedantis aprūpinti antinksčius mikroelementais, – šparagai, avokadai, česnakai, kopūstai ir imbieras.

3. VARTOKITE PAPILDUS

B grupės vitaminai, vitaminas C ir omega-3 riebalų rūgštys labai naudingi antinksčiams. Galite šių medžiagų gauti su papildais arba maistu, kuriame gausu šių medžiagų, pavyzdžiui, avokadais, greipfrutais, braškėmis, bananais, apelsinais, mėlynėmis ir daugeliu kitų.

Omega-3 riebalų rūgščių gausu riebioje žuvyje, pavyzdžiui, lašišoje ar skumbrėje. Gali būti naudingi ir tokie žoliniai preparatai kaip ženšenis, rausvoji rodiolė, ašvaganda, kordicepso grybo ekstraktas ar L-teaninas. Parduodami ir žoliniai preparatai, kuriuose antinksčiams naudingos žolės derinamos su jaučio hipofizės ir antinksčių hormonų koncentratais, tačiau šiuos papildus galima gerti tik prižiūrint medikams.

4. SPORTUOKITE, BET NEPERSISTENGDAMI

Pernelyg aktyvus sportavimas tik dar labiau nuvargins antinksčius. Žymiai naudingiau 15–30 minučių per dieną užsiimti lengvais fiziniais pratimais. Idealiai tinka vaikščiojimas, joga ar plaukiojimas. Labai naudinga kiek įmanoma daugiau pakvėpuoti grynu oru, todėl kuo dažniau išeikite į lauką.

5. RASKITE LAIKO ATSIPALAIDUOTI

Savo darbotvarkėje kasdien nors 5–10 minučių numatykite laiko atsipalaidavimui. Pasivaikščiojimas, karšta vonia, masažas, skaitymas ar meditacija – tai paprastos, bet veiksmingos atsipalaidavimo priemonės. Leiskite sau ir papramogauti. Atsipalaiduojame, kai užsiimame savo mėgstama veikla. Jei susinervinote, giliai įkvėpkite per nosį tris kartus. Tai padeda sumažinti širdies susitraukimų dažnį. Šiais laikais esame be galo užsiėmę, bet vis tiek labai pravartu išmokti pastebėti pirmuosius susierzinimo ženklus, pripažinti, kad susinervinote, o tuomet skirti laiko išgerti puodelį žolelių arbatos ir susigaudyti savyje. Apie tai daugiau skaitykite kituose skyriuose.

Ar žinojote, kad...

- 94 procentai žmonių norėtų turėti daugiau energijos?
- Antinksčių pervargimas yra pagrindinė energijos stokos priežastis, tačiau tradicinės medicinos atstovai retai kada tai atpažįsta?
- Gali būti, kad jums sunku numesti svorio būtent dėl antinksčių pervargimo?
- Penkiolika minučių lengvų pratimų per dieną gali būti naudingiau už intensyvią fizinę treniruotę?

5 SKYRIUS

VIRŠKINIMO SISTEMOS SVEIKATA

Virškinimo sistema – didžiausia sistema mūsų organizme. Gyvybės palaikymui būtina suvirškinti maistą, pasisavinti mitybines medžiagas ir pašalinti nereikalingas liekanas bei toksinus. Virškinimo sistema atlieka ir daug kitų sveikatai svarbių funkcijų. Gerai funkcionuojanti virškinimo sistema būtina, kad aprūpintų mūsų kūną ir dvasią gyvybine energija ir maisto medžiagomis. Optimalus sistemos funkcionavimas reikalingas stipriai imuninei sistemai, užtikrina metabolinį organizmo apvalymą ir gijimo procesus.

Jei žarnynas neveikia optimaliai, jums nepadės ir detoksikacijos bei organizmo valymo programos. Taigi, pirmasis žingsnis prieš imantis organizmo valymo plano – pasirūpinti žarnyno pusiausvyra ir sveikata.

Toliau išvardyti dažniausi virškinimo sutrikimai ir būdai, kaip juos gydyti.

PRALAIDAUS ŽARNYNO SINDROMAS

Šis reiškinys gerai žinomas integruotos medicinos pasaulyje, bet, deja, ne tradicinėje medicinos mokykloje. Kai pritaikau gydymo priemones savo pacientams, kurie turi šį sindromą, ilgus metus varginę simptomai „stebuklingai“ praeina.

Janas – 35 metų psichiatras ir geras mano draugas. Vieną vakarą, po ilgesnio nesimatymo, išėjome kartu papietauti. Tuomet man papasakojo, kad jau kurį laiką jį siaubingai vargina rūgštinis refliuksas, pilvo skausmai ir pūtimas. Jis kelis kartus apsilankė pas šeimos gydytoją, kuris paskyrė kraujo tyrimus, ultragarsinį pilvo tyrimą ir net endoskopiją, tačiau tyrimų rezultatai buvo normalūs, nepaisant to, kad vyrą kasdien vargino sunkūs simptomai.

Manęs visai nenustebino, kad tyrimų rezultatai buvo normalūs, ir jam apie tai pasakiau. Žinojau, kas čia ne taip, kaip tai reikėtų gydyti, smulkiai papasakojau draugui apie pralaidaus žarnyno sindromą ir paskyriau intensyvų gydymą papildais trims mėnesiams. Jau per pirmąjį mėnesį visi simptomai beveik praėjo, o po trijų mėnesių viskas grįžo į savas vėžes be jokių mitybos pokyčių.

KAS TAI YRA PRALAIDAUS ŽARNYNO SINDROMAS?

Mes valgome įvairų maistą, kuriam virškinti skrandyje išsiskiria rūgštis. Maistas, kurį mūsų organizmas buvo sukurtas virškinti, – vaisiai, daržovės, paukštiena ir kitoks neapdorotas maistas, kurį virškinti gana lengva. Tačiau dauguma mūsų, o gal net kiekvienas gauname ir tokio maisto, kuris nepritaikytas mūsų virškinimo sistemai, pavyzdžiui, perdirbtas maistas, greitojo maisto gaminiai, alkoholis, kava ar vaisvandeniai. Virškinant šiuos produktus, skrandyje išsiskiria daugiau rūgšties nei įprastai, kuri bėgant laikui gali pažeisti švelnią skrandžio ir žarnyno gleivinę, tuomet sutrinka virškinimas. Kuo daugiau vartojame nesveikų produktų, tuo daugiau reikia išskirti skrandžio rūgšties, kuri vis labiau pažeidžia skrandžio ir žarnyno gleivinę; tai vis labiau trikdo virškinimą, todėl daugiau reikia išskirti rūgšties ir užsiveda ydingas ratas.

Nesuvirškintos maisto dalelės nėra tinkamai pasisavinamos žarnyne: manoma, kad dalis šių mikrodalelių nesuvirškintos praeina per pažeistą gleivinę ir patenka į organizmą. Organizmas, reaguodamas į svetimas medžiagas, aktyvina imuninį atsaką, kad sunaikintų šias daleles. Taigi, baltosios kraujo ląstelės atakuoja svetimkūnius bei žarnyno gleivinę ir taip dar labiau ją pažeidžia. Tuomet atsiranda skausmas, pilvo pūtimas ir rėmuo. Dėl sutrikusio maisto medžiagų pasisavinimo gali būti jaučiamas nuovargis. Kūno svoris gali netgi padidėti, nes pažeidimai sukelia pilvo pūtimą ir edemas. Gydant šiuos sutrikimus, svarbiausia papildais sustiprinti žarnyno gleivinę. Jei jus vargina pralaidaus žarnyno sindromas, detoksikacijos programos bus neveiksmingos, kad ir kiek įdėtumėte gerųjų maisto medžiagų į savo žarnyną, jos nebus pasisavintos dėl žarnyno pažeidimo.

KAIP GYDYTI PRALAIDAUS ŽARNYNO SINDROMĄ

Savo pacientams skiriu probiotikų tabletes, kurios padeda išgydyti ne tik pralaidaus žarnyno sindromą, bet ir daugelį kitų toliau aprašytų problemų. Be to, žarnyno gydymui rekomenduoju šiuos papildus:

- *Virškinimo fermentai.* Padeda suvirškinti baltymus, peptidus, angliavandenius, riebalus, laktozę. Juos reikia vartoti su maistu tris kartus per dieną virškinimui pagerinti.
- *Cinamonas.* Švelnus žarnyno gleivinės papildas, padedantis stabilizuoti ir gliukozės koncentraciją kraujyje.
- *Kaprilinė rūgštis.* Riebalų rūgštis, kuri išvalo nepageidautinus junginius iš žarnyno. Be to, ši rūgštis puikiai suskaldo mieliagrybių ląsteles. Įprastinė dozė – 1 ar 2 gramai tris kartus per dieną su maistu.
- *L-gliutaminas.* Plonosios žarnos funkcionavimui būtina medžiaga. Rekomenduoju vartoti 3–5 gramus per dieną.

- *Gliukozaminas.* Sudedamoji jungiamojo audinio dalis, padedanti sustiprinti žarnyno gleivinę.
- *Papajų koncentratas.* Šiuose vaisiuose gausu papaino, galingo proteolitinio fermento, padedančio virškinti baltymus. Papaja skatina žarnyno funkcijas, yra naudinga gleivinei.
- *Gama orizanolis.* Natūralus ryžių sėlenų aliejaus ekstraktas, gydantis žarnyno gleivinę.
- *Česnakų kapsulės.* Jose yra alicino, sieros turinčio junginio, padedančio grąžinti bakterijų pusiausvyrą.
- *Greipfrutų sėklų ekstraktas.* Palaiko žarnyno bakterijų pusiausvyrą.

Parduodami ir sudėtiniai šių papildų preparatai, kur vienoje kapsulėje yra visas derinys. Tokias kapsules vartoti patogiausia, nes nereikia sukti galvos dėl dozių ir nereikia gerti gausybės tablečių ir kapsulių. Simptomai ženkliai palengvėja per 1–3 mėnesius.

PROBIOTIKAI

Mūsų žarnyne daug „draugiškų" bakterijų, kurių paskirtis – slopinti su maistu gaunamas pavojingas bakterijas. Šios gerosios bakterijos taip pat padeda virškinti ir pasisavinti maisto medžiagas. Jos skatina peristaltiką – procesą, per kurį maistas ir jo liekanos juda virškinimo sistema. Šios bakterijos saugo žarnyno gleivinę, skatindamos mucinų – baltyminės medžiagos, drėkinančios ir padengiančios vidinį žarnyno paviršių, – gamybą. Šios bakterijos svarbios ir lytinių organų bakterijų pusiausvyrai, mažina šlapimo ir lytinių takų infekcijų tikimybę. Žarnyne šios bakterijos dalyvauja B grupės vitaminų gamyboje, kurie labai svarbūs nervų sistemos veiklai ir bendrai energijos apykaitai.

Natūralių gerųjų bakterijų gali sumažėti dėl netinkamos mitybos, streso, rūkymo, alkoholio, hormonų pakitimų, operacijos ar vaistų. Tokiais atvejais reikalingi probiotikų papildai.

Moksliniai tyrimai rodo, kad probiotikai gali būti naudingi gydant pačias įvairiausias ligas, nuo pirmojo tipo diabeto iki fibromialgijos. Bandoma sukurti specifinius probiotikus, saugančius nuo dantų ėduonies, probiotikų čiulpinukus gerklės perštėjimui gydyti, probiotikų nosies purškalus ir probiotikų dezodorantus.

Jums gali reikėti probiotikų, jei:

- Vargina rėmuo, rūgštinis refliuksas ar diagnozuota hiatinė išvarža
- Vargina pilvo pūtimas
- Dažnai sergate kvėpavimo takų infekcijomis
- Jaučiatės pavargęs
- Jūsų išmatos labai blogo kvapo
- Gausiai išsiskiria dujos
- Vargina alergijos
- Sergate dirgliosios žarnos sindromu
- Vargina vidurių užkietėjimas ar viduriavimas
- Blogas burnos kvapas
- Nemalonus kūno kvapas
- Vargina makšties pienligė, makšties išskyros ar šlapimo takų infekcijos
- Skauda pilvą
- Geriate antibiotikus dažniau nei kartą per metus
- Vartojate statinus, steroidus, inhaliatorius ar skrandžio rūgštingumą mažinančius vaistus

Probiotikų papildai gali būti įvairiausi, bet daugelis žmonių geriausiai žino probiotikais papildytus jogurtus ar pieno gėrimus, parduodamus prekybos centruose. Šiuose gėrimuose iš tiesų yra nedideli kiekiai „draugiškų" bakterijų, tačiau juose yra ir cukraus, pieno bei maistinių priedų. Probiotikų kapsulėse yra daugiau ir įvairesnių bakterijų nei gėrimuose ir jogurtuose. Vis dėlto, jei jums svarbi kaina, jogurtas ar probiotinis gėrimas taip pat duoda naudos.

KAIP PROBIOTIKAI PADEDA

Probiotikai gydo ne tik tokius virškinimo sutrikimus kaip pilvo pūtimas, skausmas, viduriavimas bei vidurių užkietėjimas, jie palengvina ir daugybę kitų simptomų.

Peršalimas ir kvėpavimo takų infekcijos

Probiotikai gali paskatinti nusilpusios imuninės sistemos funkcijas. Sveikų žmonių tyrimai parodė, kad vartojantys probiotikus su papildais ar maistu rečiau peršąla ir serga sezoninėmis kvėpavimo takų infekcijomis. Probiotikai stiprina imuninę sistemą ir didina organizmo atsparumą infekcijoms, gamindami antibiotikus. Apsaugokite savo organizmą kasdien išgerdami multivitaminų ir probiotikų papildų, ypač žiemos mėnesiais. Tyrimai rodo, kad vartojant šiuos papildus tris mėnesius, palengvėja kvėpavimo takų infekcijų simptomai ir keliomis dienomis sutrumpėja infekcijų trukmė.

Alergijos

Nustatytas ryšys tarp blogųjų žarnyno bakterijų ir alergijų. Moksliniais tyrimais bandoma išsiaiškinti, ar probiotikai gali padėti sergantiesiems bronchų astma ir alergijomis, slopindami uždegiminį atsaką žarnyne. Tyrimai rodo, kad alergijų kamuojamų žmonių žarnyne sveikos bakterinės floros yra mažiau.

Probiotikai gali padėti grąžinti bakterijų pusiausvyrą ir sustiprinti apsauginį žarnyno barjerą. Be to, fermentuotus pieno produktus vartojantys žmonės mažiau reaguoja į žiedadulkės (jų organizme mažesnė alergijos simptomus sunkinančių antikūnų koncentracija). Taip pat jų kraujyje yra didesnė nuo alerginų reakcijų saugančio antikūno IgG koncentracija. Savo pacientams, sergantiems kvėpavimo takų alergijomis, pavyzdžiui, astma ar egzema, patariu vartoti probiotikus, nes jie gali palengvinti alergijų simptomus. Svarbu žinoti, kad probiotikų poveikis gali pasireikšti tik po maždaug 12–16 savaičių vartojimo laikotarpio.

Blogas burnos kvapas

Nemalonius kūno kvapus, taip pat ir blogą burnos kvapą dažniausiai sukelia blogosios bakterijos. Blogą burnos kvapą gali sukelti sugedę dantys, nesveikos dantenos, virškinimo sutrikimai, opas sukelianti bakterija *Helicobacter pylori* ar daugybė kitų sutrikimų. Tačiau daugiausia problemų sukelia burnos ertmėje esančios bakterijos, kurios nuolat maitinamos nenutrūkstamu maisto srautu. Kai kurių žmonių burnose natūraliai yra nedaug blogųjų (patogeninių) bakterijų ir daug daugiau apsauginių bakterijų. Deja, tokių žmonių mūsų populiacijoje yra tik apie du procentus, o likusiems reikia pasistengti atkurti savo burnos florą.

Burnos higiena

Laikykitės burnos higienos, taip pat sustiprinkite savo gerąsias žarnyno bakterijas, vartodami fermentuotus pieno produktus, pavyzdžiui, gyvą jogurtą. Reguliariai vartokite probiotikų papildus. Šie papildai sumažina dantų ėduonies riziką ne tik vaikams, gera flora sumažina dantų ėduonies riziką ir vėliau, suaugusiojo amžiuje, taip pat mažėja burnos išopėjimų ir kitų burnos infekcijų rizika.

Nuovargis

Ar po valgio jaučiatės pavargę? Probiotikai gali padėti virškinti maistą, tuomet šiam procesui sunaudosite mažiau energijos. Probiotikai gerina ir maisto medžiagų pasisavinimą, tai taip pat padeda jaustis energingam. Probiotikai padeda pašalinti nereikalingas liekanas ir toksinus iš organizmo. Jei organizme gausu toksinų, ląstelės negali tinkamai funkcionuoti ir pasisavinti reikiamo deguonies. Tai sukelia skausmus, uždegimą ir nuovargį. Probiotikai turi valomąjį poveikį ir padeda pašalinti susikaupusias nereikalingas liekanas iš žarnyno. Kai organizmas išvalytas, neužkimštas nereikalingomis liekanomis ir toksinais, ląstelės gali pasisavinti reikiamą deguonį. O kuo daugiau deguonies, tuo daugiau energijos jūsų reikmėms.

MIELIAGRYBIŲ IŠVEŠĖJIMAS ŽARNYNE

Daugelis gydytojų gerai žino apie mieliagrybių išvešėjimą arba pienligę burnoje ar lytiniuose takuose, bet retai kada pagalvoja apie žarnyną. Savo praktikoje mačiau daugybę pacientų, kuriuos vargino būtent mieliagrybių išvešėjimas žarnyne.

Pakalbėkime apie mano draugę Vikę. Mes draugaujame nuo to laiko, kai mums abiem buvo ketveri metai, taigi ji yra seniausia mano draugė (na, aš gimiau viena diena anksčiau už ją, taigi iš tiesų esu senesnė!). Vikė jau kurį laiką jautėsi blogai. Jai pasireiškė daug dirgliosios žarnos sindromo simptomų. Pilvas išsipūtė (nuo mažumės ji buvo labai liekna), nuolat jautėsi nusivariusi nuo kojų ir pasigaudavo virusines infekcijas. Vikė apsilankė pas savo gydytoją, jai buvo išrašyti vaistai, tačiau problemos niekur nedingo ir tai ją labai slėgė. Atlikus tam tikrus tyrimus, buvo nustatytas mieliagrybių išvešėjimas ir paskirta griežta dieta bei

papildai. Tai nutiko prieš kelerius metus. Kai ji visiškai pakeitė savo mitybą, nebeliko jokių problemų.

KAS TIE MIELIAGRYBIAI?

Mieliagrybiai – tam tikra mielių grybelių rūšis. Labai nedideli šių mikroorganizmų kiekiai gyvena mūsų burnoje ir žarnyne. Jie padeda virškinti ir pasisavinti maisto medžiagas. Tačiau kai jų skaičius labai padidėja, mieliagrybiai pasunkina padidėjusio žarnyno pralaidumo sindromą, nes skatina žarnyno gleivinės virškinimą, sudedamųjų dalių patekimą į kraujotaką ir išskiria šalutinius apykaitos produktus, sukeliančius įvairias sveikatos problemas, nuo virškinimo sutrikimų iki depresijos ir nuovargio.

MIELIAGRYBIŲ IŠVEŠĖJIMO PRIEŽASTYS

Kartais žarnynas nesugeba suvaldyti mieliagrybių augimo ir jų skaičius labai padidėja. Dažnos šio išvešėjimo priežastys yra:

- Dieta, kurioje gausu rafinuoto cukraus ir angliavandenių – mieliagrybiai minta cukrumi
- Gyvenimas, kupinas streso
- Antibiotikų, naikinančių gerąsias bakterijas, kursas dėl kitų medicininių priežasčių

PIENLIGĖS SIMPTOMAI

Pienligės simptomai įvairūs, kai kurie jų:

- Odos ir nagų grybelinės infekcijos
- Nuovargis ir išsekimas arba lėtinio nuovargio sindromas
- Tokie virškinimo sutrikimai kaip pilvo pūtimas, viduriavimas ar vidurių užkietėjimas
- Odos problemos, pavyzdžiui, egzema, bėrimai, dilgėlinė

- Nuotaikos kaita, nerimas, depresija
- Dėmesio koncentracijos sutrikimai, atminties sutrikimai, negebėjimas susikaupti ir mąstymo sutrikimai
- Makšties ar šlapimo takų infekcijos, tiesiosios žarnos ar makšties niežėjimas
- Naujai atsiradusios ar pasunkėjusios autoimuninės ligos, pavyzdžiui, reumatoidinis artritas, išsėtinė sklerozė ar opinis kolitas
- Sunkios sezoninės alergijos ir niežėjimas
- Stiprus potraukis saldumynams ir rafinuotiems angliavandeniams

Mieliagrybių išvešėjimas diagnozuojamas remiantis simptomais, taip pat galima atlikti tam tikrus tyrimus. Šiuos tyrimus paskirti ir rezultatus interpretuoti gali funkcinės medicinos gydytojas, turintis panašų į mano išsilavinimą, geras mitybos ar natūralios medicinos specialistas.

Visiškas mieliagrybių išvešėjimo išgydymas gali užtrukti iki šešių mėnesių, taikomos priemonės, kurios aprašytos anksčiau, skyriuje apie padidėjusio žarnyno pralaidumo sindromą. Svarbūs ir geri probiotikų papildai, kaip aprašyta 63 puslapyje. Tačiau svarbiausi žarnyno išgydymui yra mitybos pakeitimai. Mieliagrybiai minta cukrumi, todėl mieliagrybių išvešėjimas paprastai gydomas mažo angliavandenių kiekio dieta, taip pat būtina visiškai atsisakyti saldumynų, šokolado, desertų, alkoholio ir miltinių patiekalų. Visiškai atsisakius rafinuoto cukraus, o sudėtingųjų angliavandenių, pavyzdžiui, kruopų, pupelių, vaisių, duonos, makaronų ir bulvių, vartojimą apribojus iki vieno karto per dieną, mieliagrybiai nebeveša ir galų gale sunyksta.

KEPENŲ APVALYMAS

Kepenys – svarbiausias natūralaus organizmo apvalymo ir detoksikacijos organas. Kepenys būtinos įvairiausių organizmo medžiagų reguliavimui, sintezei, kaupimui, išskyrimui, transformavimui ir skaldymui. Tarp kepenų funkcijų yra ir riebalų sankaupų reguliavimas, kraujo valymas bei šalutinių produktų šalinimas, naujų baltymų gamyba, alkoholio, vaistų bei cheminių medžiagų suskaldymas, virškinimo sistemai svarbios tulžies gamyba, organizmo atsparumą infekcijoms didinančių imuninių veiksnių gamyba, vitaminų, mineralų ir angliavandenių atsargų kaupimas, hormonų pusiausvyros palaikymas ir cholesterolio apykaitos reguliavimas.

Kepenų funkcijos gali susilpnėti dėl maisto, kuriame daug baltymų, pernelyg gausaus rafinuotų angliavandenių vartojimo, persivalgymo, vartojant daug vaistų, alkoholio, aplinkoje esant daug toksinų ir pesticidų, tokių lėtinių ligų kaip hepatitas ir fizinio aktyvumo stokos. Sutrikus kepenų funkcijai jaučiamės apsunkę ir nuvargę, nes organizme susikaupia toksinai. Tokiais atvejais patariu reguliariai vartoti mitybinius papildus ir taip padėti savo kepenims. Parduodami įvairūs papildai, patariu pasiieškoti tokių, kurių sudėtyje yra usnių, pienių šaknų, artišoko ar burokų lapų ir žolelės, pavadinimu *Picrorhiza kurroa*.

Kepenų ir tulžies pūslės valymo programą galima taikyti ir namuose, tačiau tai gana intensyvus gydymas ir aš patariu jo griebtis tik po to, kai pabaigsite trijų savaičių trukmės organizmo išvalymo planą. Jei tokios priemonės jums naujiena, pradžioje pagerinkite bendrą savo sveikatos būklę ir energiją arba pasitarkite su integruotos medicinos specialistu. Ši kepenų ir tulžies pūslės apvalymo programa paskatina detoksikacijos procesus ir

padeda išvalyti tulžies pūslę – rezervuarą, kuriame kaupiasi kepenyse gaminama ir riebalų skaidymui būtina tulžis.

Laikantis šios valymo programos, penkias dienas su kiekvienu valgiu geriamos obuolių sultys, o po valgio vartojamas alyvuogių aliejaus, citrinų sulčių ir Epsomo druskos mišinys, padedantis išvalyti kepenis ir tulžies pūslę. Čia nepateiksiu viso programos aprašymo, nes manau, kad šią programą reikėtų taikyti prižiūrint integruotos medicinos specialistui. Internete galima rasti daug šaltinių su išsamesne informacija apie šias programas, be to, išleista puiki Andreaso Moritzo knyga „Kepenų ir tulžies pūslės apvalymo stebuklas“ (žr. literatūros sąrašą 254 psl.), kuri buvo labai naudinga ir man.

MAISTO NETOLERAVIMAS

Mano nuomone, daugeliui žmonių yra nesunkus gliuteno, kviečių ir pieniškų produktų toleravimo sutrikimas. Mūsų organizmas gali susidoroti su nedideliais šių produktų kiekiais, bet virškinimo sistema nepritaikyta didžiuliams jų kiekiams apdoroti. Dauguma pieno produktus ir gliuteno turinčius produktus vartoja kasdien ir kelis kartus per dieną. Dėl nedidelio laipsnio toleravimo sutrikimų šios medžiagos palengva kenkia organizmui ir galų gale pasireiškia tokiais simptomais kaip virškinimo sutrikimai, pilvo pūtimas, svorio augimas, dėmesio koncentracijos sutrikimai, įvairūs skausmai bei negalavimai ir, žinoma, nuovargis.

Pagalvokite apie tai: galite kasdien išgerti šiek tiek pieno pasibalinę arbatą, suvalgyti skrebutį pusryčiams ar sumuštinį priešpiečiams. Tačiau visa tai kaupiasi. Šiam maistui virškinti reikia gana daug energijos. Mano draugė Temi papasakojo, kad suvalgiusi sumuštinį priešpiečiams ji jausdavosi labai apsunkusi

ir pavargusi visą popietę, o suvalgiusi salotų būdavo energinga. Priežastis visai paprasta: virškinimo sistema sunkiai susidoroja su rafinuotų angliavandenių virškinimu, tačiau lengvai suvirškina salotas ar baltymus. Todėl visiems savo pacientams, turintiems virškinimo sutrikimų, patariu pradžioje trims savaitėms visiškai atsisakyti šių produktų, o vėliau sumažinti pieniškų ir gliuteno turinčių produktų kiekį ir suvalgyti jų ne daugiau nei penkias porcijas per savaitę.

Svarbu suprasti, kad netoleravimas – tai ne tas pats, kas alergija maistui, kai suvalgius tam tikro maisto žmogus jaučiasi labai blogai ar pasireiškia alerginės reakcijos. Netoleravimas reiškia, kad tam tikro maisto perteklius sukelia apsunkimą, pilvo pūtimą ir energijos stoką.

Jei manote, kad netoleruojate kokio nors kito maisto ar jūsų simptomai taikant anksčiau aprašytas priemones nepalengvėja, galima atlikti įvairius maisto toleravimo testus, kurie padės nustatyti tikrąją priežastį. Norėdami gauti išsamesnių patarimų, pasitarkite su holistinės medicinos specialistu.

Jums reikėtų suprasti, kad iš tiesų nėra tokio dalyko kaip dirgliosios žarnos sindromas. Jei patiriate šio sindromo simptomus, jūsų organizmas siunčia signalus, kad kažkas sutriko, ir šie simptomai nepraeis, kol sutrikusi žarnyno pusiausvyra nebus atkurta. Jei norite išties stiprios sveikatos ir energijos, pradžioje susitvarkykite su žarnyno problemomis. Pasinaudokite anksčiau pateiktomis rekomendacijomis ir 21 puslapyje esančiu klausimynu. Pagerėjus žarnyno sveikatai, nebevargins rėmuo ar pilvo pūtimas, tuštinimasis bus reguliarus, rečiau sirgsite kvėpavimo takų infekcijomis, o po atsitiktinio nesaikingumo epizodo greičiau atsigaus organizmas. Tai pirmasis žingsnis link bendro energijos lygio pagerinimo.

6 SKYRIUS

ĮVEIKITE NENUMALDOMĄ POTRAUKĮ CUKRUI

Neseniai per interviu žurnalistė manęs paklausė, koks vienas vienintelis pokytis turėtų didžiausios įtakos žmogaus sveikatai. Man teko šiek tiek pagalvoti, ir ne tik dėl to, kad sveikatos gerinimui svarbūs daugybė dalykų. Pagalvojau apie reguliarią mankštą, dešimt porcijų vaisių ir daržovių per dieną, metimą rūkyti, bet vis dėlto svarbiausia – atsisakyti cukraus.

Patikėkite manimi, žinau, kad tai sunku. Aš taip pat mėgstu saldumynus. Jei neribočiau savęs, kiekvieną mielą dieną valgyčiau tik šokoladą bei pyragėlius ir sverčiau 20 tonų. Ir taip yra nepaisant mano išsilavinimo ir žinių apie sveikatą bei mitybą. Tai mano kokainas ir akivaizdu, kad aš ne viena tokia: Didžiojoje Britanijoje vienas žmogus vidutiniškai suvartoja 238 arbatinius šaukštelius cukraus per savaitę![1]

Šiais laikais britai per metus nuperka mažiau cukraus maišelių ir suvartoja mažiau kalorijų su „grynu“ cukrumi, pavyzdžiui, cukrumi, vaisių sultimis ar medumi, tačiau nutukimas vis labiau plinta. Pusė britų turi antsvorio, o 26 procentai yra nutukę, ir visa tai kainuoja 5,1 milijardo svarų sveikatos apsaugos išlaidoms per metus[2]. Manau, kad tai susiję su didėjančiu cukraus vartojimu, ypač iš „slaptų“ maistinių šaltinių. Cukraus dedama visur: į visus perdirbtus maisto produktus, įskaitant duoną (net ir viso

grūdo), gėrimus, jogurtus, padažus ir daugybę kitų produktų. Įdomu tai, kad nėra nustatytas rekomenduojamas cukraus suvartojimo kiekis per parą, kaip, pavyzdžiui, riebalų, baltymų ir net vitaminų bei mineralų. O nuo suvartojamo cukraus kiekio priklauso gliukozės koncentracijos svyravimai kraujyje, jis gali būti labai ryškus ir nulemti mūsų savijautą: nuo didelio energijos antplūdžio koncentracijai padidėjus iki visiško išsekimo jausmo gliukozės koncentracijai sumažėjus.

Ar turite priklausomybę nuo cukraus?

1. Ar prekybos centre sunku susilaikyti ko nors nenupirkus einant pro saldumynų konditerijos prekystalius?
2. Ar kartais jaučiate, kad būtinai reikia suvalgyti ką nors saldaus?
3. Ar turite su saldumynais susijusių ritualų, pavyzdžiui, tam tikru dienos metu visuomet suvalgote pudingo ar šokolado?
4. Jei 24 valandas negaunate nieko saldaus, ar jaučiate abstinencijos simptomus, pavyzdžiui, galvos skausmą, nuotaikos kaitą ar apatiją?

Jei teigiamai atsakėte į daugiau nei vieną iš šių klausimų, gali būti, kad turite priklausomybę nuo cukraus. Tačiau nesijaudinkite, šiame skyriuje bus paaiškinta, kodėl taip nutiko ir kaip šios priklausomybės atsikratyti.

Tad iš kurgi atsiranda ši priklausomybė? Gamtoje nė vienas fruktozės turintis augalas nėra nuodingas, tai gali paaiškinti, kodėl evoliucijos eigoje išsivystė mūsų potraukis saldžiam maistui. Vis dėlto ne tas pats, jei suvalgai saldų apelsiną arba obuolį ar sušlamšti gabalą torto su šokoladiniu kremu arba maišelį ledinukų. Atradus gausiai fruktozės turintį kukurūzų sirupą, tapo lengva išgauti saldų skonį. JAV tyrimai rodo, kad vartojant

maistą, kurio 25 proc. sudaro cukrus, MTL cholesterolio koncentracijos pakilimas ir kiti širdies ligų rodikliai pasirodo vos per dvi savaites[3].

Įprastinis maistas

Štai ką įprastai suvalgome per dieną. Šalia patiekalų pateikti skaičiai – cukraus (ar jo atitikmens), esančio produkte, kiekis arbatiniais šaukšteliais.

Pusryčiai: kvietinė košė (2) su pienu (1,5), apelsinų sultys (5)

Priešpiečiai: sumuštinis su vištiena (3), kokakolos buteliukas (10,5), šokolado plytelė (5,5)

Užkandis: obuolys (3)

Pietūs: vyno taurė (1), karštasis patiekalas (3)

BENDRAS CUKRAUS SUVARTOJIMAS: 34,5 arbatiniai šaukšteliai cukraus.

MITYBOS SPECIALISTŲ REKOMENDUOJAMAS CUKRAUS SUVARTOJIMAS: 6 ARBATINIAI ŠAUKŠTELIAI MOTERIMS, 9 ARBATINIAI ŠAUKŠTELIAI VYRAMS.

Tai stulbinantys skaičiai. Ir aš nustebau, kai suskaičiavau. Labai svarbu žinoti, kad cukraus dedama į pieną, duoną ir beveik visus paruoštus valgyti produktus.

Cukrus sukelia stiprią priklausomybę. Magnetinio rezonanso tyrimai, atlikti žmonėms valgant, rodo, kad valgymas aktyvina mūsų smegenis panašiai kaip kokainas. Kai tik saldėsis patenka ant liežuvio, kraujas plūsteli į smegenis ir išsiskiria dopaminas, kaip ir reaguojant į alkoholį ar narkotikus. Be to, tyrimai rodo, kad dažnai ledus, pyragus, šokoladą ar vaisvandenius vartojantiems žmonėms vystosi pripratimas, panašiai kaip alkoholikams

ar narkomanams, todėl pasitenkinimui pasiekti jiems tenka suvartoti vis daugiau saldėsių[4].

Tačiau cukrus ne tik tukina ir didina širdies infarkto tikimybę – tarsi to dar būtų negana. Daktaras Lewisas Cantley, Harvardo universiteto profesorius, teigia, kad cukraus ribojimas mažina vėžio riziką. Taip yra dėl to, kad cukrus skatina insulino išsiskyrimą, o insulinas gali nepalankiai veikti kitus organizmo audinius. Be to, vėžys minta cukrumi. Tiesą sakant, kai kurios vėžio formos turi savus insulino receptorius ir cukrų naudoja augimui. Dar blogiau tai, kad vėžiniai audiniai gliukozę pasisavina anksčiau nei skeleto raumenys ir kiti organizmo audiniai, taigi vėžys tiesiog pagrobia cukrų iš sveikų audinių. Manau, visi sutinkate, kad šioje situacijoje laimėjimų būti negali[4].

CUKRUS IR NUOVARGIS

Suvartotas cukrus suteikia energijos antplūdį, kuris gali tęstis iki kelių valandų, tačiau vėliau šis poveikis praeina ir tuomet savijauta dažniausiai pablogėja, nes virškinimo sistema sunaudoja daug energijos tokiam maistui virškinti.

Cukrus taip pat sutrikdo oreksino sistemą smegenyse. Oreksinas – baltyminė molekulė, reguliuojanti įvairiausius psichinės veiklos procesus, nuo mieguistumo iki alkio jausmo. Žmones, kurių organizme labai mažai oreksino, vargina narkolepsija (būklė, kai bet kuriuo metu žmogus netikėtai užmiega) ir nutukimas. Tyrimai rodo, kad pelėms suleidus oreksino, jos tampa aktyvesnės, jų medžiagų apykaita suaktyvėja, o žmonės dėl sumažėjusios oreksino koncentracijos jaučiasi nusivarę nuo kojų ir pavargę.

Gliukozė mažina oreksino koncentraciją, todėl jaučiamės pavargę, mažiau judame ir sportuojame. Kai jaučiamės nuvargę, vartojame daugiau saldėsių, kad gautume nors šiek tiek energijos. Taip auga svoris. Susidaro ydingas ratas. Dieta, kurioje daug bal-

tymų, pavyzdžiui, mėsos, žuvies ir kiaušinių, suaktyvina oreksiną išskiriančias ląsteles, todėl žmogus jaučiasi energingesnis[5].

Truputis mokslinių žinių

Taigi, jau žinome, kad cukrus sukelia stiprią priklausomybę ir, man rodos, pakankamai aiškiai parodžiau, kad cukraus esama *beveik visuose produktuose*, kuriuos valgome. Kodėl gi taip yra?

Praeito šimtmečio septintajame dešimtmetyje pasirodė dvi svarbios publikacijos, paremtos ilgalaikiais tyrimais. Viena iš jų – „Grynas, baltas ir mirtinas" – prognozėmis turbūt tikslesnė už Jameso Redfieldo „Celestino šventyklos pranašystes"! Šioje knygoje britų mitybos specialistas ir psichologas Johnas Yudkinas pranašauja nutukimo epidemiją, kuri ilgainiui kils dėl į mūsų maistą pridedamo cukraus. Antroji publikacija – „Septynių šalių tyrimai" – parodė, kad koronarinės širdies ligos dažnis didžiausias daugiausia riebalų suvartojančiose šalyse[6,7].

Publikacijos „Septynių šalių tyrimai" informacija paskatino pasaulio šalių vyriausybes mažinti riebalų kiekį populiacijos dietoje. Vis dėlto niekas neištyrė, ar šiose šalyse taip pat vartojama ir daug cukraus. Tyrimas sulaukė daug kritikos, kadangi autorius pats pasirinko septynias šalis (iš čia kilo ir tyrimo pavadinimas) ir tarp šių šalių nebuvo, pavyzdžiui, Nyderlandų – šalies, kurios gyventojai valgo riebiai, tačiau širdies ligomis serga rečiau, arba Čilės, kurios gyventojų maiste nedaug riebalų, tačiau sergamumas širdies ligomis didelis.

Pasirodžius šioms publikacijoms, pasaulio maisto pramonė nusileido ir sutiko sumažinti riebalų kiekį maisto produktuose. Tačiau perdirbti maisto produktai be riebalų – tiesiog siaubingai neskanūs. Tad kuo gi pagerinti jų skonį? Taip, atspėjote: saldumu.

Be to, daugelyje perdirbtų maisto produktų nėra skaidulų. Dėl skaidulų perdirbtus maisto produktus sunkiau užšaldyti, jos

trumpina produkto vartojimo laiką ir ilgina gaminimo laiką. Tačiau skaidulos – būtinos mūsų sveikatai, nes saugo nuo širdies ligų, diabeto, nutukimo, kai kurių vėžio formų, taip pat pagerina virškinimo sistemos būklę. Skaidulos padeda palaikyti reikiamą gliukozės koncentraciją, kontroliuoti kūno svorį, reguliuoti energijos apykaitą organizme ir pagerina virškinimo sistemos veiklą. Kai mūsų dietoje tiek daug cukraus ir tiek mažai skaidulų, ar dar reikėtų stebėtis, kad bendras sveikatos lygis toks žemas?

Ilgus dešimtmečius mums buvo sakoma ir tikėjome, kad didelis riebalų kiekis maiste sukelia širdies ligas ir aibę kitų sveikatos problemų. Iš tiesų dabar riebalų suvartojame mažiau nei prieš 40 metų, tačiau nutukimas ir širdies ligos – dar dažnesni! Tiesą sakant, naujesni tyrimai (pavyzdžiui, publikuoti 2013 metų spalį) rodo, kad maistas, kuriame daug riebalų, visiškai nedidina širdies ligų tikimybės[8].

O gal visas minėtas sveikatos problemas sukelia maistas, kuriame mažiau riebalų, bet žymiai daugiau cukraus? Trumpas atsakymas būtų: taip.

O štai ilgas atsakymas: iš tiesų gliukozė yra geras dalykas. Tai angliavandenis, kurį kiekviena mūsų organizmo ląstelė naudoja energijai gaminti. Paprastai 80 procentų pasisavinto gliukozės kiekio suvartoja įvairios organizmo ląstelės, o 20 procentų nukeliauja į kepenis ir yra atidedama atsargoms glikogeno pavidalu. Be to, gliukozė slopina alkio jausmą, stimuliuodama insulino ir leptino išsiskyrimą – pastarasis hormonas slopina alkio jausmą ir yra labai svarbus reguliuojant energijos suvartojimą ir išskyrimą.

Fruktozė – daugelyje perdirbtų maisto produktų, vaisvandenių ir saldiklių esantis angliavandenis. Organizmo ląstelės energijos gamybai fruktozės nenaudoja, todėl visas suvartotas kiekis keliauja į kepenis ir yra perdirbamas. Be to, fruktozė neslopina grelino, alkio hormono, išsiskyrimo, todėl daugybė žmonių gali

suvalgyti didžiulius kiekius saldumynų ir sustoja tik tuomet, kai pradeda pykinti. Fruktozė nestimuliuoja ir insulino bei leptino išsiskyrimo. Kepenyse fruktozė verčiama šlapimo rūgštimi, o didelė šlapimo rūgšties koncentracija sukelia podagrą. Slopindama fermentą, palaikantį žemą kraujospūdį, fruktozė sukelia kraujospūdžio didėjimą. Štai kaip fruktozė gali prisidėti prie širdies ligų vystymosi. Galų gale fruktozė yra verčiama riebalais: maždaug 30 procentų suvartotos fruktozės atsideda riebalų pavidalu, todėl būtent cukrus, o ne riebalai sukelia svorio augimą.

Tai, kad cukrus yra nuodas, rodo ir tyrimai, kuriuose nustatyta, kad kepenyse cukrus perdirbamas panašiai kaip alkoholis, o mes visi puikiai žinome, kad alkoholis *nėra* sveika. Iš tiesų, cukrus gali sukelti aštuonias iš dvylikos problemų, siejamų su alkoholiu: aukštą kraujospūdį, pankreatitą, kepenų funkcijų sutrikimus, nutukimą, širdies ligas, aukštą cholesterolio koncentraciją, priklausomybę ir veikia besivystantį vaisių, kuriam sukelia ne alkoholinį vaisiaus sindromą (kaip alkoholis), bet atsparumą insulinui. Kadangi organizmas į cukrų ir alkoholį reaguoja panašiai ir perdirba taip pat panašiai, priklausomybė nuo cukraus yra tokia pat stipri kaip ir priklausomybė nuo alkoholio[4].

Cukrus: galutinės pasekmės

Gausiai vartojamas cukrus sukelia ryškių gliukozės koncentracijos svyravimą kraujyje. Pradžioje jaučiamas laikinas energijos antplūdis, o vėliau savijauta labai stipriai pablogėja ir jaučiamės dar labiau nuvargę nei prieš valgį. Tokia kaita sutrikdo organizmo gebėjimą reguliuoti energijos apykaitą. Tuomet matomos galutinės pasekmės: maistas, kuriame gausu cukraus, dar labiau sustiprina nuovargį.

Visi žinome apie alkoholio vartojimo ar rūkymo pavojus sveikatai, nes informacijos tikrai daug, tačiau apie cukraus keliamus pavojus girdime kur kas mažiau. Tėvai neturi nė mažiausio supratimo, kaip jie kenkia sau ir savo vaikams, maitindami juos kokakola, saldėsiais ir pyragais.

VAISIAI

Žinoma, fruktozės yra ir vaisiuose. Tačiau ar vaisiai sukelia tas problemas, kurias aptarėme anksčiau? Ne. Leiskite paaiškinti kodėl. Tyrimai parodė, kad septynias dienas vartojant maistą, kuriame daug fruktozės, raumenyse ir kepenyse susikaupė daugiau riebalų, kraujyje padidėjo trigliceridų koncentracijos (tai viena iš „blogųjų" riebalų formų) ir sumažėjo jautrumas insulinui. Šiame tyrime savanoriai gėrė tirpalą, kuriame buvo ištirpinta 3,5 gramo fruktozės kilogramui kūno svorio[9]. Jei sveriate 70 kilogramų, jums reikėtų suvartoti 245 gramus fruktozės, kad gautumėte tokį patį neigiamą poveikį. Jei norėtumėte tokį kiekį gauti su vaisiais, reikėtų suvalgyti 35 bananus arba 20 obuolių, arba 490 braškių arba 600 vyšnių. Noriu pasakyti, kad su saldumynais ir vaisvandeniais įprastai suvartojame kur kas didesnius fruktozės kiekius nei valgydami vaisius, o tiems patiems neigiamiems poveikiams pasiekti reikėtų neįprastai didelių vaisių kiekių.

SALDIKLIAI

Kai paauglystėje per atostogas lankiausi Amerikoje, labai gerai prisimenu etiketę ant ten nusipirkto saldiklio pakelio, joje buvo parašyta, kad „šis produktas gali sukelti vėžį". Tiesą sakant, tokį užrašą mačiau ir nesenos viešnagės Kalifornijoje metu. Aštuntajame dešimtmetyje tyrimas su laboratorinėmis žiurkėmis pa-

rodė, kad vartojant aspartamą – vieną iš pagrindinių saldiklių – padidėja šlapimo pūslės vėžio rizika. Vėliau Maisto ir vaistų administracija šį faktą paneigė. Vis dėlto daugybė žmonių vis dar mano, kad egzistuoja ryšys tarp aspartamo ir galvos skausmų, vėžio, nuovargio bei neurologinių sutrikimų. Ir nors šios sąsajos nebuvo įrodytos, daugybei mano pacientų atsisakius saldiklių simptomai palengvėja.

Vėlesni tyrimai atskleidė dar įdomesnių faktų. Sant Antonio širdies ligų tyrimas parodė, kad daugiau nei 21 vienetą dietinių gėrimų išgeriantiems žmonėms yra du kartus didesnė nutukimo ar antsvorio tikimybė, lyginant su šių gėrimų nevartojančiais asmenimis[10]. Tai paaiškinama tuo, kad cukrus ir saldikliai persotina saldumo pojūčio receptorius, todėl saldumas jaučiamas ne taip intensyviai, tuomet vaisiai neatrodo skanūs, o daržovės – tiesiog bjauraus skonio. Tokius žmones labiau traukia dirbtinai pasaldintas ir mažesnės mitybinės vertės maistas. Kuo mažesnė vartojamo maisto mitybinė vertė, tuo mažiau gaunama vitaminų ir mineralų, o tai sukelia energijos pusiausvyros sutrikimus ir nuovargį.

Multietninis aterosklerozės tyrimas parodė, kad kasdienis dietinių gėrimų vartojimas 36 procentais padidina metabolinio sindromo riziką ir net 67 procentais antrojo tipo cukrinio diabeto riziką. Žinant, kad svarbiausias dietinių gėrimų sukūrimo tikslas buvo sumažinti šių ligų riziką, visa tai atrodo ypač liūdnai[11].

Galų gale dirbtiniai saldikliai sukelia tokią pačią priklausomybę kaip ir cukrus. Tyrimuose su žiurkėmis pastebėta, kad davus joms kokaino, o vėliau leidus rinktis kokainą arba sachariną, dauguma jų pasirinko sachariną[12].

Tad ką gi daryti?

Taigi, ar dabar, kai žinote visą tiesą, visiškai atsisakysite cukraus? Beveik jaučiu jūsų nenorą tai daryti! Jums turėtų būti lygiai taip

pat sunku kaip ir man. Taip yra dėl narkotinių cukraus savybių ir priklausomybę lemiančių pokyčių smegenyse.

Šis skyrius – tai „maistas jūsų mintims". Puiki mintis atsisakyti cukraus, bet tai pasiekti gali būti sunku. Tačiau nesijaudinkite, aš jums padėsiu – sukūriau energijos apvalymo planą (9 skyrius), kuris padės atsikratyti nenumaldomo potraukio.

Tik atminkite, kad cukrus obuolyje yra ne toks pats kaip cukrus šokolado plytelėje. Obuolyje yra ne tik cukraus, bet ir mitybinių medžiagų, skaidulų, be to, jo glikeminis indeksas yra žemas, o tai reiškia, kad suvalgius obuolį gliukozės koncentracijos pakilimas ir insulino atsakas nebus tokie intensyvūs kaip suvalgius rafinuoto cukraus. Be to, rafinuotas cukrus ilgainiui sustiprina nuovargio jausmą dėl gliukozės koncentracijos svyravimo, cholesterolio koncentracijos padidėjimo, uždegimą skatinančių medžiagų ir laisvųjų deguonies radikalų išsiskyrimo, kartu padidina ir diabeto, širdies kraujagyslių bei kitų lėtinių ligų riziką. Taigi, apsispręskite ir priimkite daugiau gerų sprendimų, o ne blogų, ir jūs žengsite pirmuosius žingsnius link priklausomybės atsikratymo.

Gera pradžia – užvesti savo mitybos dienyną ir po kelių dienų apskaičiuoti, kiek iš tiesų suvartojate cukraus. Tuomet galite pradėti po truputį kiekį mažinti. Jei jaučiate nenumaldomą potraukį saldėsiams ir paprastai kiekvieną vakarą suvalgote po plytelę šokolado, pabandykite suvalgyti tik pusę plytelės. Pakeiskite šiuos saldėsius sveikesniais produktais, pavyzdžiui, jogurtu su vaisiais. Gliukozės koncentracijai sureguliuoti ir saldumynų potraukiui numalšinti taip pat svarbu suvartoti daug baltymų, pavyzdžiui, su liesa mėsa, žuvimi, pupelėmis ar kiaušiniais, ir pakankamai riebalų, pavyzdžiui, su kokosų aliejumi, avokadais, riešutais bei sėklomis.

7 SKYRIUS

CHEMINĖ NACIJA

Kasdien mus veikia šimtai chemikalų: nuo pesticidais padengtų vaisių ir daržovių iki valiklių, kuriais valome namus; nuo skalbiklių, kuriais plauname drabužius, iki įvairiausių kosmetinių priemonių, kurias tepame ant odos. Kokios mums tai turi įtakos ir ar tai apskritai yra svarbu?

O kas, jei jums pasakysiu, kad *didžiausia rizika susirgti diabetu priklauso ne nuo to, kiek ir kokio maisto suvalgote, ir net ne nuo jūsų svorio, o nuo to, kiek chemikalų yra jūsų organizme?* Ir kas, jei dar pridursiu, kad visi šie chemikalai gali būti jūsų nuolatinio nuovargio priežastis?

Leiskite tai paaiškinti. Nuolatiniai organiniai teršalai (NOA) – tai aplinkos poveikiui atsparūs organiniai junginiai, kurie gali kauptis žmonių ar kitų gyvūnų audiniuose. Tokių teršalų pavyzdžiai – pesticidai, organiniai tirpikliai, pramoniniai chemikalai, plastikai ir kvapikliai. Jie mus gali veikti įvairiausiais būdais, pavyzdžiui, per odą ar su įkvepiamu oru, tačiau tyrimai rodo, kad pagrindinis kelias yra patekimas su maistu. Taip patenka 90 procentų visų chemikalų į vaikų organizmą ir 80 procentų visų chemikalų į suaugusiųjų organizmą[1]. Amerikiečių tyrime tirta 49 skirtingų NOA koncentracija suaugusiųjų organizme, mažiausiai 20 iš jų buvo rasta 60 procentų populiacijos. Nerimą kėlė ir tai, kad žmonės, kurių organizme buvo

didesnė NOA koncentracija, dažniau sirgo širdies kraujagyslių ligomis, hipertenzija, diabetu ir buvo nutukę[2,3].

Tad kaipgi NOA veikia mus, sukelia ligas ir nuovargį?

Įvairių NOA cheminė struktūra skirtinga, tačiau dažniausiai šios medžiagos sutrikdo endokrininę sistemą, gaminančią tokius hormonus kaip skydliaukės ar lytiniai hormonai. Nuolatiniai organiniai teršalai paveikia insulino išsiskyrimą ir gliukozės koncentracijos kraujyje reguliavimą. Ląstelėse šios medžiagos pažeidžia mitochondrijas, kurios būtinos energijos gamybai organizme, ir suaktyvina uždegiminius citokinus, kurie svarbūs kovojant su infekcijomis ir sukelia uždegimą. Šios medžiagos praeina placentą ir gali pakenkti negimusiam vaisiui. Pavyzdžiui, viename iš tyrimų nustatyta, kad didelė heksachlorobenzenu vadinamo NOA koncentracija virkštelės kraujyje buvo susijusi su didesne nutukimo rizika vaikystėje[4].

NOA ne tik pažeidžia skydliaukę, sumažina lytinį potraukį, sukelia erekcijos sutrikimus, bet taip pat skatina plaukų slinkimą, dėmesio koncentracijos, atminties bei nuotaikos sutrikimus ir *nuovargį*. Pirmą kartą tai išgirdusi nustebau, tačiau vėliau supratau, kodėl maiste ir aplinkoje esantys chemikalai sustiprina nuovargio jausmą. Visai nenuostabu, kad aplink mus tiek nuvarytų nuo kojų žmonių, ir tai visai ne mūsų kaltė.

Suaugusiesiems NOA poveikis susijęs su diabetu, nutukimu, širdies kraujagyslių ligomis, uždegimu ir vaisingumo sutrikimais[5]. Tyrimai parodė, kad asmenims su didžiausia šešių NOA koncentracija diabeto rizika buvo 38 kartus didesnė. O nuovargis yra vienas iš pagrindinių diabeto simptomų, nes organizmas negali pasisavinti iš kraujo gliukozės[6].

Yra duomenų, kad nuovargį lemia ir sumažėjęs signalo perdavimo aktyvumas smegenyse. Susilpnėja pagrindinių sudedamųjų smegenų dalių – neuronų, pernešančių informaciją sme-

genyse, funkcijos. Tai gali būti susiję ir su skydliaukės funkcijų susilpnėjimu bei antinksčių sutrikimais, dėl kurių išsiskiria daugiau kortizolio, sumažėja DHEA hormono koncentracija ir sutrinka miegas. Priežastis gali būti ir sunkiųjų metalų poveikis, pavyzdžiui, švino, gyvsidabrio, nikelio ir aliuminio, valymo priemonėse esančių organinių tirpiklių, pesticidų ir herbicidų. Rūkymas, alkoholis ir dideli kofeino bei cukraus kiekiai taip pat gali slopinti neuronų aktyvumą.

Tačiau ar visa tai iš tiesų svarbu? Manau, kad taip. Trys milijonai žmonių Jungtinėje Karalystėje serga diabetu, 20 procentų suaugusiųjų yra sutrikusios skydliaukės funkcijos, demencija vis dažnesnė, o mes visi esame nuvargusių žmonių tauta.

Egzistuoja daug labai brangių tyrimų, kuriais nustatomas NOA kiekis organizme[7]. Ne tokia brangi alternatyva – pamatuoti fermento, vadinamo gama glutamilo transferaze arba GGT, aktyvumą kraujyje. Tai dažnas tyrimas, kurį gali paskirti dauguma gydytojų. Šis fermentas susijęs su alkoholio vartojimu, jo koncentracija dažnai yra padidėjusi alkoholikams ar reguliariai išgerinėjantiems asmenims. NOA aktyvina šį fermentą, tai apsauginė organizmo reakcija. Net jei GGT koncentracija neperžengia normos, didesnė koncentracija susijusi su galimu antrojo tipo diabeto, gestacinio diabeto, hipertenzijos, insulto, padidėjusios cholesterolio koncentracijos, kepenų suriebėjimo, lėtinių inkstų ligų ir vėžio rizika. Normali GGT koncentracija kraujyje paprastai yra ne daugiau nei 50 vienetų litre (50 U/l). Vyrams, kurių GGT koncentracija viršija 50 U/l, diabeto rizika 26 kartus didesnė nei tiems, kurių mažiau nei 10 U/l. Vyrams, kurių GGT koncentracija nuo 40 iki 49 U/l, diabeto rizika padidėjusi 20 kartų, nors tokia koncentracija patenka į normos ribas. Didelė, tačiau dar atitinkanti normą koncentracija būdinga ir nutukusiems, veikiamiems taršalų, rūkantiems, piktnaudžiaujantiems

Kaip sumažinti NOA poveikį

Pagrindinis būdas sumažinti NOA poveikį – vartoti ekologiškus vaisius bei daržoves ir atsisakyti perdirbto maisto (žr. 8 ir 9 skyrius). Sietle, JAV, atliktas pesticidų kiekio vaikų organizme tyrimas parodė, kad įprastinį maistą vartojančių vaikų biologiniuose mėginiuose yra chemikalų, o perėjus prie maitinimosi ekologiškais produktais per penkias dienas jų kiekis labai sumažėjo. Taigi pakeitus gyvenseną chemikalų kiekis organizme gali sumažėti jau po penkių dienų[11].

alkoholiu, mažai fiziškai aktyviems ir daug mėsos bei mažai vaisių ir daržovių vartojantiems asmenims[8,9,10].

Kiti naudingi tyrimai - ALAT (kepenų fermentas, vadinamas alanino transaminaze) ir šlapimo rūgšties koncentracijų matavimas. Padidėjusi kurio nors iš šių rodiklių koncentracija rodo galimą NOA poveikį.

Taigi dabar jau žinome, kad chemikalai, o ypač NOA, kenkia mūsų sveikatai ir sukelia aibę sunkių sveikatos sutrikimų bei sustiprina nuovargį. Dabar reikia sužinoti, kaip to išvengti ir pataisyti savo sveikatą bei energijos lygius. Svarbu ne tik apriboti chemikalų patekimą su maistu ir iš aplinkos, bet ir sumažinti jų poveikį organizme.

Glutationas

Glutationas – labai svarbi iš aminorūgščių sudaryta molekulė, kuri būtina norint išlikti sveikam ir apsisaugoti nuo ligų. Tai vienas iš svarbiausių antioksidantų, svarbus imuninėms funkcijoms ir detoksikacijos reakcijoms organizme. Glutationas mažina žalingą NOA poveikį organizmui. Gera naujiena ta, kad organiz-

mas pats gamina glutationą, o bloga – dėl netinkamos mitybos, taršalų poveikio, streso, toksinų, vaistų, traumų, senėjimo, infekcijų ir radiacijos natūralus glutationas išsenka ir jo gamyba nėra pakankama. Glutationo galias nulemia jo sudėtyje esanti siera. Ši siera veikia kaip magnetas visiems blogiems dalykams mūsų organizme, įskaitant laisvuosius radikalus ir toksinus. Organizme esantys toksinai susijungia su glutationu, nunešami su tulžimi į išmatas ir pašalinami iš organizmo. Glutationas taip pat svarbus kitų antioksidantų, kaip vitaminas C ir E, apykaitai organizme.

Organizme yra fermentų, kurie atsakingi už glutationo gamybą ir apykaitą, tačiau dėl daugelio priežasčių, pavyzdžiui, veikiant chemikalams ir NOA, šių fermentų funkcijos gali sutrikti. Kadangi žmoniją veikia didesni toksinų kiekiai nei bet kada anksčiau, tai tarsi amžinos lenktynės. Glutationas – viena iš svarbiausių organizmo detoksikacinės sistemos dalių, todėl kai jo atsargos išsenka, toksinai nebegali būti veiksmingai pašalinami iš organizmo ir mes nebegalime apsiginti nuo infekcijų ir laisvųjų radikalų. Visa tai gali būti spiralės, vedančios link lėtinių ligų, pradžia.

Glutationas būtinas ne tik imuninės sistemos funkcionavimui, detoksikacijai ir ląstelių apsaugai nuo pažeidimų, bet ir energijos apykaitai.

Kadangi dauguma geriamų glutationo preparatų nėra tinkamai pasisavinami, šiuo metu sunku surasti tinkamą, tačiau kuriamos naujos „liposominės“ glutationo formos, geriausiai pasisavinamos iš virškinimo sistemos. Deja, tie preparatai, kuriuos ragavau, dėl glutationo sudėtyje esančios sieros turi supuvusio kiaušinio kvapą! Glutationas gali būti neblogai absorbuojamas per nosies gleivinę ar suleistas į veną infuzijomis, tačiau šiuo metu tokias paslaugas siūlo nedaugelis gydytojų. Laimei, šią molekulę savo organizme galime sustiprinti ir daugeliu kitų būdų.

Kaip pasiekti optimalų glutationo kiekį organizme ir pagerinti savo energijos lygį

- **Valgykite maisto produktus,** kuriuose daug sieros, pavyzdžiui, česnakus, svogūnus ir kopūstines daržoves (brokolius, žiedinius, lapinius kopūstus, rėžiukus).
- **Išrūgų baltymai** – puikus aminorūgšties cisteino šaltinis, o cisteinas yra viena iš sudedamųjų glutationo dalių. Rekomenduojama 15 miligramų du kartus per dieną.
- **Fiziniai pratimai padidina glutationo koncentraciją** ir sustiprina imuninę sistemą, pagerina detoksikaciją ir sustiprina organizmo antioksidantines sistemas. Aerobinių pratimų ir pratimų su svarmenimis derinys 20–30 minučių tris kartus per savaitę veikia geriausiai.
- **Vartokite glutationą papildančius papildus, pavyzdžiui, alfa lipoinę rūgštį,** kuri labai svarbi energijos gamybai, gliukozės koncentracijos kraujyje kontroliavimui, smegenų sveikatai ir detoksikacijai. Ši rūgštis gaminama organizme, tačiau veikiant stresui jos atsargos dažnai išsenka. Vartokite 250 mg R-alfa lipoinės rūgšties du kartus per dieną. Deja, tyrimų, kurie įrodytų glutationo papildų naudą, papildant organizmo glutationo atsargas, nėra. Turite organizmui duoti tinkamų sudedamųjų šio junginio dalių, kad jis pats pasigamintų glutationo.
- **Selenas** – svarbus mineralas, skatinantis glutationo gamybą ir apykaitą. Seleno galima gauti su papildais arba tokiais maisto produktais kaip bertoletijos.
- **Vitaminai C ir E** veikia išvien ir skatina gliutationo apykaitą. Reikėtų suvartoti 500 mg vitamino C ir 150 IU vitamino E per dieną.

- **Usnis** jau nuo seno vartojama kepenų funkcijoms gerinti, be to, šis vaistinis augalas padeda papildyti glutationo atsargas. Gerkite po 100 mg tris kartus per dieną.
- **Folatai ir vitaminai B6 bei B12** dalyvauja metilinimo reakcijose, o šios svarbios ir glutationo apykaitai. Folio rūgšties reikia 1 mg per dieną, vitamino B12 – 1 mg, o vitamino B6 – 50 mg per dieną.
- **N-acetilo cisteinas** naudojamas plaučių ligų ir kepenų nepakankamumo dėl vaistų perdozavimo gydymui. Šis junginys taip pat gali sumažinti inkstų pakenkimą, kai skiriamos rentgeno kontrastinės medžiagos. Taip pat nustatyta, kad N-acetilo cisteinas palengvina bipolinio sutrikimo simptomus ir mažina kraujospūdį. Rekomenduojama 300–1000 mg per dieną dozė.
- **Didelis omega-3 ir omega-6 rūgščių santykis** gali apsaugoti endotelio ląsteles nuo NOA pažeidimo.
- Glutationo koncentraciją padidina **meditacija ir jogos užsiėmimai.**
- **Tyrimai rodo, kad sauna** padeda išskirti sunkiuosius metalus ir chemikalus per odą, tačiau tik tuomet, kai poveikis ilgalaikis, pavyzdžiui, kaitinantis vieną ar dvi valandas per dieną. Geriausi rezultatai pasiekiami kaitinantis infraraudonųjų spindulių pirtyje.

VEIKSMŲ PLANAS

Jei jūsų gyvensena sveika, tačiau vis tiek jaučiatės pavargęs, gali būti, kad energingumo stoką lemia chemikalai. Pagalvokite, kaip galėtumėte sumažinti jų poveikį, taip pat kaip galėtumėte sustiprinti glutationo gamybą savo organizme ir paskatinti natūralius detoksikacijos procesus.

8 SKYRIUS

MAISTAS MINTIMS

Būsiu atvira ir pripažinsiu, kad atidžiai bei sąžiningai peržvelgti savo mitybą – sunkiausia kelionės link energingumo atgavimo dalis. Jums gali tekti stipriai pakeisti gyvenseną ir mitybą, tačiau pasistengsiu, kad tai tikrai būtų įmanoma. Tikiuosi, kad perskaitę ankstesnius šios knygos puslapius jūs jau supratote, kad šie pokyčiai yra būtini norint atgauti energiją ir užsitikrinti sveiką gyvenimą, tai nėra tik „skubus pasiremontavimas".

Energijos apykaitą organizme turėtume įsivaizduoti kaip tam tikrą piniginių operacijų balansą. Taigi, valgydami vaisius ir daržoves, viso grūdo produktus, riešutus, sėklas, ekologišką baltą mėsą ir žuvį, gerdami šviežią vandenį, žolelių bei žaliąją arbatą ir būdami fiziškai aktyvūs, sustipriname teigiamą balansą. Manykite, kad visa tai atsipirks kaip atlyginimo lapelis mėnesio pabaigoje. Rūkymas, alkoholio vartojimas, perdirbtas maistas, kuriame gausu chemikalų bei cukraus, ir fizinio aktyvumo stoka per mėnesį sumažina šį teigiamą balansą ir galų gale gali jį nusverti į neigiamą pusę.

Šiuo palyginimu norėjau pabrėžti, kad turėtume mažinti neigiamą balansą, atsisakydami sveikatai kenksmingų dalykų, ir stiprinti teigiamą sveikatos balansą gerais dalykais. O geriausia, kad visa tai galima padaryti vos per *tris savaites*, laikantis organizmo išvalymo plano, pateikto kitame skyriuje. Taip, jūs

išgirdote teisingai: žala, kurią ilgainiui patyrė jūsų organizmas, gali būti iš dalies atitaisyta vos per tris savaites ir jūs išties pasijusite geriau, turėsite daugiau energijos.

ORGANIZMO PARŪGŠTĖJIMAS

Manoma, kad daugybę sveikatos problemų gali sukelti organizmo parūgštėjimas. Organizmas geriausiai funkcionuoja, kai pH jo terpėse yra 7,39, tai yra šiek tiek šarminis. pH normos ribos – nuo 7,36 iki 7,42. Sumažėjęs pH (7,36 – 7) rodo acidozę, o padidėjęs pH (7,42 – 7,48) – alkalozę, tokiomis sąlygomis organizmas negali tinkamai funkcionuoti ir pasireiškia ligos.

Pagrindinės parūgštėjimo priežastys – maistas, kuriame daug rūgštingumą didinančių produktų, pavyzdžiui, grūdų, alkoholio, kavos, arbatos, rafinuoto cukraus ir perdirbtų maisto produktų, ir mažai šarmingumą didinančių produktų, pavyzdžiui, vaisių ir daržovių, taip pat rūkymas. Stresas ir per didelis ar per mažas fizinis aktyvumas taip pat sukelia parūgštėjimą. Trijų savaičių energijos išvalymo planas padės grąžinti pH pusiausvyrą ir pašarminti organizmo terpes.

TIK NUO PENKIŲ IKI PENKIŲ PER DIENĄ!

Apskaičiuota, kad tik vienas iš dešimties žmonių Jungtinėje Karalystėje suvalgo rekomenduojamą „penkių porcijų per dieną“ vaisių ir daržovių kiekį. Ir tai tikrai liūdna, kadangi JAV ir Australijoje rekomenduojamas kiekis yra septynios porcijos per dieną, o Japonijoje – net dvylika porcijų per dieną, o mes net nepasiekiame savo pačių žemiausių rekomendacijų. Naujausi, 2014 metų balandį publikuoto tyrimo rezultatai rodo, kad

Ar jūs turite organizmo parūgštėjimo požymių?

Sužinokite peržvelgę šį 20 simptomų sąrašą. Jei jūs turite daugiau nei keturis iš išvardytų simptomų, gali būti, kad jus vargina organizmo parūgštėjimas.

1. Energijos stoka ir nuolatinis nuovargis
2. Jums dažnai šalta
3. Dažnai sergate infekcijomis
4. Jums trūksta motyvacijos, gyvenimo džiaugsmo ir entuziazmo
5. Turite polinkį į depresiją
6. Nervingumas, susierzinimas be jokios priežasties, hiperaktyvumas, jautrumas aukšto tembro garsams ir susinervinimas
7. Galvos skausmai ar migrena
8. Artritas ar reumatas
9. Uždegimo apimtos, jautrios dantenos
10. Burnos opos
11. Pasikartojančios gerklės ir tonzilių infekcijos
12. Skrandžio rūgšties perteklius, rūgštinis refliuksas ar gastritas
13. Odos suerzinimas tose vietose, kur išsiskiria daug prakaito, pavyzdžiui, pažastyse ar kirkšnyse
14. Dilgėlinė, alerginės odos reakcijos
15. Kojų mėšlungis ir spazminiai skausmai
16. Sloga
17. Osteoporozė
18. Niežėjimas
19. Blausūs, slenkantys plaukai, ploni ir skilinėjantys nagai
20. Šlapimo pūslės ir šlaplės deginimas ir suerzinimas

„septynios porcijos per dieną" sumažina širdies kraujagyslių ligų, vėžio ir mirties dėl bet kokių priežasčių riziką[1].

Dabartinės rekomendacijos paremtos Pasaulinės sveikatos organizacijos rekomendacijomis per dieną suvalgyti 400 g vaisių ir daržovių, taip sumažinant sunkių ligų, pavyzdžiui, nutukimo, širdies ligų, insulto ir vėžio, riziką. Taigi, rekomenduojamos penkios 80 g įvairių spalvų ir tipų daržovių ir vaisių porcijos, taip gaunant platų spektrą įvairių mitybinių medžiagų, vitaminų ir mineralų, kurių įvairiose daržovėse ir vaisiuose yra skirtingi kiekiai.

Jei suvalgysite savo penkias porcijas per dieną, sumažės vėžio, ypač žarnyno vėžio, rizika. Be to, mažesnė bus širdies ligų ir insulto tikimybė. Vaisiai ir daržovės yra geriausias vitaminų ir mineralų šaltinis, o šie būtini energijai palaikyti. Juose gausu ir skaidulų, todėl jie labai svarbūs virškinimo sistemos sveikatai palaikyti ir padeda atsikratyti virškinimo sutrikimų, pavyzdžiui, vidurių užkietėjimo.

Tam tikrose situacijose gali būti naudingi kai kurie vaisiai ir daržovės. Pavyzdžiui, jei jums yra anemija (mažakraujystė), burokėliai gali paskatinti raudonųjų kraujo ląstelių gamybą, o tokios žaliosios daržovės kaip špinatai bei kiti žalėsiai turi daug geležies, kurios reikia kraujo ląstelių gamybai.

Daugelis žmonių, norėdami gauti kalcio, geria pieną, tačiau ar jūs žinojote, kad lapinėse žaliose daržovėse, brokoliuose ir žirneliuose kalcio yra kur kas daugiau nei bet kuriame pieno produkte (ir tokios formos, kurią mūsų ląstelės lengvai pasisavina ir panaudoja)?

Jei nepakankamos skydliaukės funkcijos, skydliaukės hormonų gamybai labai svarbus jodas (žr. 46 psl.). Jodo gausu tokiuose produktuose kaip grybai, špinatai, šparagai, todėl jų vartojimas padeda paskatinti skydliaukės funkcijas.

Tai tik keli pavyzdžiai. Galėčiau jų pateikti kur kas daugiau, tačiau norėdama išvardyti visas gerąsias vaisių ir daržovių savybes ir visas ligas bei sutrikimus, kuriuos jie padeda gydyti, turėčiau parašyti dar vieną knygą!

Puiku yra tai, kad vaisiuose ir daržovėse labai mažai kalorijų, todėl galite jų suvartoti labai daug, nepriaugdami svorio. Vaisiuose ir daržovėse esanti energija gaunama su sudėtingaisiais angliavandeniais ir skaidulomis, o ne grynomis kalorijomis. Cukrus iš vaisių ir daržovių išsiskiria ir yra pasisavinamas kur kas lėčiau nei cukrus iš šokolado plytelės, todėl vaisiai ir daržovės yra tarsi ilgalaikis energijos šaltinis ir nesukelia tokių energijos antplūdžio bei energijos nuosmukio svyravimų, kuriuos patiriame valgydami saldų perdirbtą maistą.

Jei svarbi kaina, daugelyje prekybos centrų yra ir pigesnių vaisių bei daržovių, o mažesniuose miesteliuose galima įsigyti pigesnės vietinės produkcijos. Yra ir pigių parduotuvių, kuriose vaisių ir daržovių kainos gali būti įkandamos. Gera alternatyva yra ir šaldyti vaisiai bei daržovės, nes dažniausiai jie užšaldomi nuėmus derlių, todėl išlaiko savo mitybinę vertę, o šaldyti produktai dažnai yra pigesni. Tačiau jei jau kalbame apie maistui išleidžiamus pinigus, reikėtų pastebėti, kad, rinkos tyrimų duomenimis, 2008 metais JK gyventojai šokoladui išleido 3,5 milijardo svarų. Jei kartą per dieną kavinėje išgertumėte kavos puodelį, per visą gyvenimą tam išleistumėte 36 000 svarų. Kiekvienas britas per metus vidutiniškai išleidžia 1 320 svarų, pirkdamas išsineštinį maistą. Už tiek galima nusipirkti nemažai bulvių traškučių! Mitybiniu požiūriu šie maisto produktai beverčiai, jie tik užkemša mūsų arterijas ir organizmą. Taigi, reikėtų gerai pagalvoti – gal verčiau savo sunkiai uždirbtus pinigus išleisti maistui, kuris nedaro žalos organizmui, o duoda naudos[2,3].

Kalbėdama apie skydliaukę, panaudojau sugretinimą su automobiliu (žr. 43 psl.), tačiau su automobiliu galima sulyginti ir viso organizmo veiklą. Nusipirkę automobilį, rūpinatės nuolatine jo priežiūra, važiuojate į servisą, išgirdę kokius nors įtartinus garsus ar užsidegus kokioms nors perspėjančioms lemputėms, taip pat pripildote automobilio baką tinkamų degalų. Tačiau su savo organizmu elgiamės kitaip. Mes net nepagalvotume pilti į savo automobilio baką dyzelio, jeigu jis varomas benzinu be švino, tačiau savo organizmą nuolat aprūpiname netinkamu kuru ir jo reguliariai neprižiūrime, vis dėlto tikėdamiesi, kad organizmas funkcionuos gerai.

Nors tinkamiausias kuras mūsų organizmui yra vaisiai ir daržovės, vis dėlto negalime suvalgyti jų tiek daug, kad patenkintume energijos poreikius. Na, o jei norite suvartoti išties daug vaisių ir daržovių, patariu įsigyti sulčiaspaudę ir spausti šviežias sultis. Pirmą kartą apie sulčių naudą išgirdau iš savo mitybos specialistės integruotos medicinos studijų metu. Ji pasakojo, kad sultis gerti pataria ir vėžiu bei kitomis lėtinėmis ligomis sergantiems pacientams, kai reikia aprūpinti maisto medžiagomis jų išsekusius organizmus. Jos nuomone, tai ypač gera organizmo stiprinimo priemonė, ypač po tokio agresyvaus gydymo kaip chemoterapija, kuri sunaikina ne tik blogąsias, bet ir gerąsias organizmo ląsteles ir po kurios pacientams gali tekti ilgą laiką sveikti. Gerti sultis – labai naudinga, nes galite išgerti kur kas daugiau vaisių ir daržovių nei suvalgyti, o šviežiai spaustos sultys jūsų virškinimo sistemai suteikia poilsio. Jei spausite sultis iš keturių skirtingų vaisių ir daržovių porcijų po 80 g, suvartosite keturias iš penkių rekomenduojamų porcijų per dieną. Be to, mitybinės medžiagos bus lengvai pasisavintos ir greitai patenkins organizmo poreikius.

MAISTAS IR NUOTAIKA

Kaip jau minėjau, labai svarbu išmokti atsižvelgti į savo organizmą ir suprasti jo siunčiamus signalus. Prieš konsultaciją paciento paprašau mitybos dienyne susirašyti viską, ką vartojo per pastarąsias tris ar keturias dienas, taip pat, kaip jautėsi po kiekvieno valgio. Nuo vieno maisto pučia pilvą, kitas sukelia nuovargį, o dar kitas papildo energijos atsargas. Pateiksiu pavyzdį. Kai Sara apsilankė pas mane pirmą kartą, ją vargino pilvo pūtimas, vidurių užkietėjimas ir didžiulė apatija. Peržvelgėme jos mitybos dienyną ir paaiškėjo, kad, valgant mielių turinčius pieno ar kviečių produktus, pilvo pūtimas sustiprėdavo ir ji jausdavo didesnį nuovargį. Sudarėme naują mitybos planą ir po keturių savaičių Saros pilvo pūtimas visiškai praėjo, atsirado reguliarus tuštinimasis, svoris sumažėjo devyniais svarais, jautėsi ir atrodė energinga bei kupina gyvybingumo. Saros būklė pagerėjo per trumpą laikotarpį ir jai nereikėjo leisti pinigų brangiems alergijos maistui tyrimams. Kai tapsite savo paties organizmo žinovu, taip pat pastebėsite aiškias sąsajas tarp to, ką valgote, ir to, kaip jaučiatės.

SVEIKAS MAISTAS, KURIS IŠ TIESŲ NĖRA SVEIKAS

Daugelis žmonių supranta, kad dideli šokolado, traškučių ir mėsainių kiekiai nėra sveika. Tačiau yra tokių produktų, kurie priskiriami sveikiems, tačiau iš tiesų taip toli gražu nėra. Tai įsisąmoninti nėra lengva, nes jeigu jūs esate tokie kaip aš, gali praeiti kiek laiko, kol tos tiesos pagaliau pasieks sąmonę ir jūs imsitės veiksmų. Kai kurie žmonės netgi supyksta, tarsi būčiau kalta dėl tų pūlių ląstelių piene... Na bet daugiau apie tai po minutės! Aš

tiesiog perduodu jums informaciją. Ką su ja veiksite – jūsų reikalas, tačiau bent jau galėsite priimti sprendimus žinodami tiesą, o ne mulkinami maisto pramonės. Peržvelkime kai kuriuos pagrindinius kenkėjus.

PIENAS

Užaugau žinodama, kad pienas – labai sveika ir jo būtinai reikia stipriems ir sveikiems kaulams. Todėl kai išgirdau visą tiesą apie pieną ir jo gamybos procesą, buvau pritrenkta. Pirmą kartą apie tai perskaičiau Kim Barnouin ir Rory Freedman knygoje „Liesa kalė". Nuo to laiko ir pati užsiėmiau tam tikrais tyrinėjimais, įskaitant pasikalbėjimus su daugybe ūkininkų ir veterinarų, kurie patvirtino šiuos faktus[4].

Visų pirma mes vieninteliai žinduoliai, geriantys pieną ir po nujunkymo, taip pat vienintelė rūšis, vartojanti kitų rūšių pieną. Tai atrodo gana keistai, ar ne? Vis dėlto svarbiausia tai, kaip tas pienas išgaunamas.

Senais laikais pieno gaudavome iš vietinio ūkininko, aprūpinančio vietinę bendruomenę, tačiau šiais laikais, norint užpildyti prekybos centrų lentynas, reikalinga masinė pieno gamyba. Kad būtų užtikrintas toks produkcijos kiekis, karvėms leidžiami hormonai, kad jos pieną gamintų ištisus metus, o šie hormonai patenka į karvių pieną. Gyvuliai turi būti nuolat melžiami, todėl karvės dažnai suserga mastitu, kitaip tariant, tešmenų uždegimu. Tuomet joms leidžiami antibiotikai, kurie taip pat patenka į pieną. Fermos šiais laikais labiau primena gamyklas, o karvės dažnai laikomos ankštuose garduose, kur joms trūksta vietos. Dėl antisanitarinių sąlygų ir nepakankamos higienos yra plačiai paplitusios infekcijos. Lyg viso to dar būtų negana, vargšės karvės taip dažnai serga infekcijomis, kad jei mes lauktume, kol jos visai pasveiks, prekybos centruose pritrūktume pieno, todėl

nustatytos leistinos raudonųjų kraujo ląstelių ir baltųjų pūlių ląstelių kiekių ribos piene. Litre pieno gali būti iki 400 milijonų pūlių ląstelių. Tokių pūlių ląstelių gali būti net ir ekologiškame piene, tik žymiai mažiau. Ožkos pienas – kiek geresnė alternatyva, tačiau ir jame gali būti infekcinių ląstelių. Be to, mastitu sergančios karvės gamina prastesnės mitybinės vertės pieną, o pieningų karvių gyvenimo trukmė sutrumpėja 75 procentais. Tai tik kelios iš daugelio nepatogių tiesų apie šiuolaikinę maisto pramonę. Tačiau tai paaiškina, kodėl pas mane apsilanko tiek daug žmonių su pažeista imunine sistema ir hormonų pusiausvyros sutrikimais.

Ekologiškas pienas yra geresnis, nes riebalai jame sveikesni, taip pat jame mažiau chemikalų ir antibiotikų. Mažiausiai 60 procentų ekologišką pieną duodančių karvių pašaro sudaro žolė ar šienas, kurio gamybai neleidžiamos dirbtinės trąšos ar herbicidai, o įprastinės karvės šeriamos perdirbtais pašarais. Ekologiškomis sąlygomis laikomos karvės gyvena ilgiau ir yra mažiau veikiamos streso, nes gali laisvai ganytis, kitaip nei ankštuose garduose sugrūstos karvės. Šiuo metu ekologiško pieno pinta kainuoja devyniais pensais daugiau nei įprastinio pieno.

Aš stengiuosi vartoti kuo daugiau sojų, migdolų ar ryžių pieno ir riboju pieniškų produktų vartojimą. Be to, galima apsilankyti vietinėje fermoje, išsiaiškinti, kokia ten padėtis, ir pieniškus produktus pirkti tiesiogiai iš jų.

Diskutuojama ir apie tai, ar sojų pienas yra sveika ar ne. Šiais laikais sojų auginimas taip pat yra pramoninio lygio ir sojose gali būti fitoestrogenų, kurie, kaip manoma, gali sutrikdyti natūralią hormonų pusiausvyrą, tačiau duomenų apie tai šiuo metu dar trūksta. Vaisingo amžiaus moterims patarčiau riboti sojų vartojimą, pavyzdžiui, pati aš sojų pieną vartoju tik kavinėje ir ne daugiau nei kelis kartus per savaitę.

ŽUVIS

Žuvyje gausu omega-3 riebalų rūgščių, kurios saugo širdį, ir baltymų, joje mažiau riebalų nei paukštienoje ar kitoje mėsoje. Vis dėlto žuvyje yra gyvsidabrio ir kitų aplinkos teršalų. Organizmas gali susidoroti su nedideliais šių nuodų kiekiais, tačiau vaikams, moterims, norinčioms pastoti, ir silpnos sveikatos žmonėms žuvies vartojimą reikėtų riboti. Pramoniniu būdu augintos žuvies mitybinė vertė yra žemesnė nei laukinės ar ekologiniu būdu augintos žuvies, pašaras užterštas chemikalais, be to, kartais šios žuvys šeriamos žuvų produktais; taigi, pramoniniu būdu augintos žuvies vartojimą taip pat reikėtų riboti. Nustatyta, kad Šiaurės Amerikoje užaugintose žuvyse antibiotikų kilogramui kūno svorio yra daugiau nei bet kokiame kitame gyvulinės kilmės maiste[5]. Užaugintose žuvyse daugiau riebalų nei laukinėse. Užaugintose lašišose gausu polichlorinto bifenilio (PCB) ir dioksinų, o tai tie patys 4 skyriuje minėti chemikalai, išsiurbiantys mūsų energiją ir sutrikdantys hormonų pusiausvyrą[5].

Laukinės ar ekologiškai augintos žuvys minta dumbliais ir kitomis naudingomis augalinės kilmės medžiagomis, todėl visuomet geriau rinktis laukinę ar ekologišką, o ne pramoniniu būdu augintą žuvį. Be to, žuvį reikėtų pirkti iš geros reputacijos žuvų pardavėjo.

KVIEČIAI

Įsivaizduojat? Duona ir makaronai – taip pat nesveika. Vėlgi problema daugiau ne patys kviečiai, o tai, kaip jie šiais laikais auginami ir perdirbami. Šešiasdešimt procentų kviečių perdirbami į balintus baltus miltus. Taip prarandama mitybinė vertė ir daugiau nei pusė vitaminų B, vitamino E, skaidulų, kalcio, cinko, vario, geležies, fosforo ir folio rūgšties. Net ir šimtaprocentiniai

viso grūdo kvietiniai produktai susiję su tam tikrais pavojais, nes šiais laikais sėklos apdorojamos švitinimu, chemikalais, gama spinduliais ir rentgeno spinduliais, o tai sukelia mutacijas.

Sergantieji celiakija netoleruoja gliuteno, tad turėtų visiškai vengti kviečių. Jei tokie žmonės valgo kviečius, juos vargina nuolatiniai virškinimo sistemos sutrikimai, nuovargis, gali vystytis osteoporozė (kaulų silpnumas) ir anemija. Vis dėlto pas mane apsilanko daugybė žmonių, kurie neserga celiakija, tačiau kenčia dėl virškinimo sistemos sutrikimų ir nuovargio. Jie pasijunta žymiai geriau, kai visiškai atsisako ar labai apriboja kvietinių produktų vartojimą. Kviečio gemale esantis agliutininas – tai cheminė medžiaga, sukelianti daugelį šių simptomų[6].

Ar visiems reikėtų riboti kviečių vartojimą? Jei jums dažnai skauda ir pučia pilvą, vargina vidurių užkietėjimas ar viduriavimas, kaupiasi dujos, tuomet atsakymas būtų taip. Bent jau reikėtų pabandyti, ar tokia dieta veikia.

Šie simptomai dažnai vadinami dirgliosios žarnos sindromu (DŽS), kurį dažnai sukelia negebėjimas tinkamai suvirškinti natūraliai maiste esančių grupės angliavandenių, vadinamų FODMAPS (fermentuojami, oligosacharidai, disacharidai, monosacharidai ir polioliai).

Jei šie angliavandeniai plonojoje žarnoje nesuskaldomi, nukeliavę į storąją žarną tampa maistu čia gyvenančioms bakterijoms. Už tokią paslaugą šios atsimoka gamindamos dujas, kurios sukelia pilvo pūtimą ir skausmus, taip pat su DŽS siejamus tuštinimosi sutrikimus.

Tyrimai, įskaitant vieną pirmųjų Shepardo ir kolegų atliktų tyrimų, rodo, kad FODMAPS produktų ribojimas, įskaitant kviečiuose esančio fruktano, palengvina dirgliosios žarnos sindromo simptomus[7]. Sergantiems DŽS palengvėja, kai jie vengia FODMAPS maisto: avokadų, vyšnių, abrikosų, nektarinų, persi-

kų, slyvų, medaus, pieniškų produktų, kviečių, svogūnų, česnakų, lęšių, pupelių ir saldiklių.

Kitaip nei netoleruojantiems kviečių ar jiems alergiškiems, asmenims, kuriems padeda FODMAPS dieta, nereikia visiškai vengti kviečių (ir kitų FODMAPS produktų). Jiems tiesiog reikia suprasti, kad valgant FODMAPS maistą jų simptomai gali sustiprėti.

Paprasčiausias būdas įsitikinti, kad netoleruojate kviečių – pabandyti visiškai jų atsisakyti dviem savaitėms. Tai lengva, greita ir nereikia jokių brangių laboratorinių tyrimų. Po tokio dviejų savaičių visiško atsisakymo laikotarpio paprastai patariu savo pacientams apriboti kviečių vartojimą iki vieno ar dviejų kartų per savaitę, vienu kartu suvartojant tik nedidelius kiekius. Jei manau, kad pacientai taip pat neigiamai reaguoja į pieniškus produktus, patariu jiems tą patį išbandyti ir su jais, tačiau ne tuo pačiu metu, nes kitaip nežinosime, kuris iš šių produktų sukelia simptomus ir kurio reikėtų atsisakyti. Atminkite, mūsų virškinimo sistema nesukurta kasdien virškinti pieną ar kviečius. Net jeigu ji būtų pritaikyta šiems produktams, tai vis dėlto ne perdirbtiems, užterštiems chemikalais ir pūliais produktams, kuriuos šiais laikais perkame. Kai kasdien valgome tokius produktus, organizmui tenka sunkiai dirbti, kad juos suvirškintų ir perdirbtų, todėl nebelieka energijos kitiems gyvybiškai svarbiems procesams. Kai valgome tokius produktus tik kartą ar du per savaitę, organizmui lieka laiko ištaisyti pažeidimus.

MĖSA

Jei norite valgyti mėsą, valgykite ekologišką arba tiekiamą vietinio ūkininko ar mėsininko. Neekologiškoje mėsoje gali būti antibiotikų ir hormonų, o gyvuliai dažnai šeriami pašarais, kurių gamyboje naudojamos trąšos, pesticidai, herbicidai, nuotekos bei apšvitintos sėklos. Neekologiškoje mėsoje gali būti daugiau

cheminių priedų, leidžiamų naudoti maisto pramonėje. Pavyzdžiui, kad mėsa būtų minkštesnė, ilgiau tiktų vartoti ir geriau atrodytų, į ją suleidžiama tam tikrų medžiagų.

Jei jums reikia daugiau įrodymų, pažiūrėkite 2010 metais „Oskaru“ apdovanotą dokumentinį filmą „Maisto pramonė“, kuriame parodyta, kaip auginami masinei pieno ir mėsos produkcijai skirti gyvuliai ir kokios siaubingos sąlygos yra mėsos perdirbimo įmonėse. Tik žinokite, kad pažiūrėję šį filmą galite daugiau niekada nebeparagauti mėsos![8]

Nesakau, kad visų šių produktų turėtumėte atsisakyti iš karto. Ilgalaikiai maisto pakeitimai – tai procesas, kuris gali užtrukti ilgus metus, kol jūsų fizinė, psichinė ir dvasinė sveikata šiuos pakeitimus pavers nuolatiniais. Būdama dvidešimt penkerių, trejiems metams buvau tapusi vegetare (daugiausia dėl to, kad Russellas Brandas – vegetaras, o aš – didžiulė jo gerbėja!). Vis dėlto šis mano apsisprendimas nebuvo paremtas mano pačios nuostatomis ir nebuvau pakankamai tam pasiruošusi. Tuomet daugiausia valgiau traškučius, keptas pupeles ir sūrį. Šiuo metu ir vėl valgau mėsą bei žuvį, bet labai saikingai, o mano maistas yra labiau subalansuotas. Norėčiau ir vėl tapti vegetare, tačiau žinau, kad šis sprendimas turi kilti iš mano gilumos, tuomet jis bus sėkmingai įgyvendintas, sveikas ir ilgalaikis pokytis.

Kažkas man yra pasakęs, kad turėčiau vengti visokio maisto vengimo. Taip yra dėl to, kad kai tik koks nors maistas tampa „kontrabanda“, jis iškart ima labai vilioti! Jei didžiąją laiko dalį valgote sveikai ir tinkamai, o retkarčiais užsimanote vaisvandenių ar mėsainio, mažas šio šlamštinio maisto kiekis nepadarys jums daug žalos. Tiesiog atminkite 70/30 taisyklę, visa tai – tik tam tikros pusiausvyros palaikymas.

Faktus apie pieną, mėsą ir kviečius pateikiau ne norėdama pagąsdinti ar priversti jus pasijusti kaltais dėl to, kad valgote tai

patys ir maitinate savo šeimą. Tiesiog norėjau, kad geriau žinotumėte apie tai, kas vyksta maisto pramonėje ir kad šioji liautųsi jus mulkinti ir versti galvoti, kad puikiai maitinatės, kai iš tiesų maisto pramonė puikiai kontroliuoja, ką duodate savo šeimai pietums. Manau, kad turite teisę žinoti tiesą ir į jus turi būti žvelgiama pagarbiai.

Pirmasis žingsnis – permąstyti šią informaciją ir leisti jai „susigulėti", o tai gali užtrukti. Šie faktai labai skiriasi nuo tų, kuriuos gauname su reklama ar augdami iš savo tėvų. Na, o kai jau viską permąstysite, pakeitimus taikykite pamažu ir nuosekliai. Gera pradžia – išbandyti 9 skyriuje išdėstytą energijos išvalymo planą ir pažiūrėti, kaip jaučiatės. Kai pamatysite, kaip keičiasi jūsų organizmas, laikantis šio plano vos tris savaites, atsiras daugiau motyvacijos didesniems savo gyvensenos pakeitimams.

„ŠVARUS VALGYMAS"

Kaip jau minėta, norint sustiprinti savo energingumą, vienas iš pagrindinių tikslų – atsikratyti chemikalų. Todėl reikėtų kiek tik įmanoma vengti perdirbto maisto. Lengviausia atpažinti tokį maistą – pagalvoti, kiek žmogus prisidėjo prie jo gamybos. Pavyzdžiui, obuolys – visiškai natūralus maistas, tačiau obuolių pyrago sudėtyje yra miltų, cukraus, sviesto ir t. t. Taip pat reikėtų skaityti etiketes: jei sudedamųjų dalių sąrašas labai ilgas ir daugelio iš šių pavadinimų jūs nežinote, nes tai maisto priedai, konservantai ir kiti chemikalai, geriausia būtų tokio produkto vengti. Jei galite rinktis, rinkitės tokį maistą, prie kurio gamybos žmogaus ranka prisidėjo kuo mažiau. Taip elgiuosi ir pati, kai esu ne namuose ir man reikia greitosiomis ko nors užkąsti. Taip darydami tikrai nenusivilsite. Rankinėje stengiuosi turėti kokių nors savo užkandžių, pavyzdžiui, džiovintų vaisių, riešutų ir

sėklų arba sveikuoliškų batonėlių, kuriais nuslopinu alkį ir norą griebtis pyragėlio. Vadinu tai švariu valgymu.

EKOLOGIŠKAS MAISTAS

Žmonės dažnai manęs klausia, ar ekologiškas maistas išties vertas papildomų pinigų. Dauguma galvoja, kad žodis „ekologiškas“ reiškia, kad tokio maisto gamyboje nenaudoti pesticidai ar kiti chemikalai. Aš taip pat taip galvojau. Tačiau iš tiesų „ekologiškas“ reiškia „mažiau chemikalų ir minimalus pesticidų kiekis“. Kadangi ekologiški produktai yra brangesni, Aplinkos apsaugos darbo grupė išleido nuorodas, kokie vaisiai ir daržovės turėtų būti priskiriami ekologiškiems, o kurie auginami su mažesniu pesticidų kiekiu, bet nėra vadinami ekologiškais[9].

Produktai, kurie turėtų būti ekologiški:

- Obuoliai
- Salierai
- Vyšniniai pomidorai
- Nektarinai
- Aitriosios paprikos
- Vynuogės
- Agurkai
- Persikai
- Bulvės
- Špinatai
- Braškės
- Saldžiosios paprikos
- Lapiniai kopūstai
- Cukinijos

Gerai nuplaukite ar nulupkite produktus, kurie gali būti neekologiški:

- Šparagai
- Avokadai
- Kopūstai
- Melionai
- Saldieji kukurūzai
- Saldžiosios bulvės
- Ananasai
- Baklažanai
- Greipfrutai
- Kiviai
- Mangai
- Grybai
- Svogūnai
- Papajos
- Saldieji žirneliai

2012 metų tyrimas parodė, kad ekologiški produktai niekuo nebuvo pranašesni už neekologiškus. Iš tiesų, mitybinė abiejų grupių produktų vertė skyrėsi labai nedaug, tačiau ekologiškuose produktuose buvo 30 procentų mažiau pesticidų. 4 skyriuje perskaitėme, kad kuo mažiau chemikalų patenka į organizmą, tuo geresnė sveikata. Manau, kad tai pakankama priežastis rinktis ekologišką maistą kai tik įmanoma[9].

Jei negalite sau leisti ekologiškų produktų, tuomet rekomenduoju labai kruopščiai nuplauti vaisius ir daržoves, kad pašalintumėte chemikalus: pamirkyti 15–20 minučių vandenyje su baltojo vyno actu (trys dalys vandens ir viena dalis acto), o tuomet gerai nuskalauti.

PIRKITE VIETINĘ PRODUKCIJĄ

Kitas mano pomėgis – pirkti vietinę produkciją ir lankytis vietiniuose ūkininkų turguose. Čia produktai pigesni nei ekologiški, parduodami prekybos centruose, tačiau šviežesni, nes jų nereikėjo vežti tūkstančius kilometrų. Po kurio laiko pajusite skirtumą tarp vakar dieną surinktų vaisių bei daržovių ir tų, kurie buvo apdoroti gamyklose ir suvynioti į plastiko paketus. Be to, mėgstu pirkti vietinę produkciją ir taip paremti vietinės bendruomenės augintojus. Mes užversti naujienomis apie recesiją; tad nuveikime ką nors savo vietinės bendruomenės labui ir savo pinigus atiduokime vietiniams ūkininkams ar mėsininkams, o ne didiesiems prekybos centrams. Iš tiesų, jei apsilankysite artimiausiame prekybos centre, ten vargiai rasite vietinių vaisių ir daržovių. Atkreipkite dėmesį, kai kitą kartą ten būsite.

Be to, reikėtų valgyti sezoninius vaisius ir daržoves. Vietiniai pomidorai yra kur kas skanesni nei dirbtinai nokinti dujomis. Šaldyti, gabenti ir laikyti sandėliuose produktai skonį ir kvapą praranda kiekviename etape. Kai derlius, kad būtų galima ilgai gabenti, nuimamas neprinokęs, jame dar nėra visų tų mitybinių medžiagų, kurios turėtų būti. Be to, visai pravartu nevalgyti tų pačių produktų visus metus; po tam tikros pertraukos skonis tampa patrauklesnis. Gabenant produktus tūkstančius kilometrų, į atmosferą išmetama tūkstančiai tonų anglies dioksido. Taigi, valgydami vietinius produktus mažinate ir kenksmingą poveikį aplinkai. O dar geriau įsirengti daržovių lysvelę savo sode ar išsinuomoti žemės sklypelį. Kuo daugiau prisiliečiame prie savo maisto, tuo geriau.

NE VISOS KALORIJOS VIENODOS

Kaip dažnai girdite, kad svarbiausia norint numesti svorio – suvartoti mažiau kalorijų ir daugiau sportuoti? Sakoma, kad svarbiausia gerai subalansuoti kalorijų pasisavinimą ir išeikvojimą.

Tam tikra prasme tai tiesa, tačiau kalorijos nėra vienodos.

Paaiškėjo, kad kai kurios kalorijos yra didesnio svorio. Pavyzdžiui, sulyginkime 100 kalorijų pyragėlyje ir 100 kalorijų brokolių porcijoje. Skaičius atrodo vienodas, tačiau jūsų apetitą, energiją ir sveikatą šios kalorijos veikia labai skirtingai.

2012 metais Harvarde atliktame tyrime nustatyta, kad svarbiausia ne kalorijų kiekis, o jų kokybė. Jei norite numesti svorio ir išsaugoti sveikatą, svarbiau kalorijų šaltinis, o ne jų kiekis. Šis tyrimas rodo, kad nuo kalorijų rūšies priklauso, kaip žmogus veiksmingai jas sudegina, o tai juk svarbiausia norint numesti svorio ir palaikyti jį optimalų.

Mokslininkai surinko nutukusių suaugusiųjų grupę, o kai šie numetė svorio, suskirstė juos į tris grupeles: vienai skyrė Atkinso mažo angliavandenių kiekio dietą, kitai – mažo riebalų kiekio dietą, o trečiajai – mažo glikeminio indekso dietą.

Tyrimo rezultatai parodė, kad vartojant mažo riebalų kiekio dietą kalorijų buvo sudeginama mažiau nei vartojant Atkinso ar mažo glikeminio indekso dietą, be to, laboratoriniais tyrimais nustatyti tam tikri metaboliniai veiksniai, susiję su svorio augimo rizika.

Daugiausia kalorijų sudegino asmenys, laikęsi mažo angliavandenių kiekio dietos, tačiau jų organizme nustatyti tam tikri streso ir uždegiminiai rodikliai, pavyzdžiui, didesnė streso hormono kortizolio koncentracija ir kiti širdies kraujagyslių bei kitų ligų rodikliai.

Vartojant mažo glikeminio indekso dietą, tiriamųjų organizme buvo pasiekta geriausia pusiausvyra. Šie asmenys sudegindavo

daug kalorijų, nors ne tiek, kiek vartojantys mažo angliavandenių kiekio dietą, bet nebuvo ligas rodančių streso rodiklių koncentracijos padidėjimo[10].

Kai valgote sveiką, neapdorotą maistą, jums nereikia skaičiuoti kalorijų, o kūno svoris krenta savaime dėl tam tikrų vidinių medžiagų apykaitos pokyčių. Be to, taip valgydami jausitės žymiai geriau ir energingiau, nes nebus ryškaus gliukozės koncentracijos svyravimo kraujyje.

KAVOS NAUDA SVEIKATAI

Naujesni tyrimai rodo, kad kava nėra taip jau blogai. Joje ypač daug įvairiausių antioksidantų, vadinamų flavonoidais, o šie turi uždegimo slopinamųjų, antivirusinių ir kraują skystinančių poveikių. Tyrimai taip pat rodo, kad reguliarus kavos vartojimas stipriai sumažina antrojo tipo diabeto riziką. Puodelis kavos per dieną atitiko septyniais procentais mažesnę antrojo tipo diabeto riziką[11]. Vidutinius kavos kiekius suvartojantiems asmenims taip pat kur kas rečiau pasitaiko kepenų funkcijų sutrikimai, kepenų cirozė ir kepenų vėžys[12].

Moksliniame žurnale *Journal of Alzheimer's Disease* išspausdintoje publikacijoje pateikti duomenys, kad vyresniems nei 65 metų asmenims, kurių kraujyje kofeino koncentracija buvo didesnė, Alzheimerio liga vystėsi nuo dvejų iki ketverių metų vėliau[13].

Kadangi kofeinas stimuliuoja adenozino receptorius smegenyse, jis suteikia žmonėms energijos ir padeda sukoncentruoti dėmesį. Pagerėja reakcijos laikas, dėmesys ir loginis mąstymas.

Skatindama tokių neurotransmiterių kaip serotoninas, noradrenalinas ir dopaminas sintezę, kava veikia kaip lengvas antidepresantas. Tyrimai rodo, kad kavos vartojimas savižudybių riziką gali sumažinti maždaug 50 procentų[14].

Be to, manoma, kad dėl kofeino žmones mažiau veikia stresas, jie jaučiasi laimingesni, o sportininkams jis padeda pasiekti geresnių rezultatų, nes padidina riebalų rūgščių koncentraciją kraujyje. Sportininko raumenys šias rūgštis pasisavina ir sudegina kaip kurą, taip vėlesniam fiziniam aktyvumui organizme sutaupomi angliavandeniai[15].

KOFEINAS: VENGTI AR NE?

Tyrimai rodo, kad vienas ar du puodeliai kavos per dieną visiškai nekenkia ir netgi gali turėti naudingą poveikį sveikatai. Tačiau jei išgeriate daugiau, gali vystytis priklausomybė. Jei geriate kavą, patariu gerti ją nebalintą, nes piene esantys baltymai sujungia flavonoidus ir sumažina jų antioksidantinį poveikį.

Naudingas poveikis sveikatai sumažės ir tuomet, jei mėgstate kavą su pienu pirkti kavinėje, nes tokioje kavoje bus daug cukraus. Tačiau jei laikysitės sveikos gyvensenos principų, vienas ar du puodeliai kavos per dieną duos naudos sveikatai, neturės šalutinių poveikių ir nesukels priklausomybės.

KODĖL GERTI VANDENĮ TAIP SVARBU?

Eikite ir tuojau pat išgerkite stiklinę vandens. Nauda sveikatai bus kur kas didesnė, nei daugelis žmonių mano.

Galime išgyventi savaites be maisto, bet be vandens – tik kelias dienas. Vanduo sudaro 60–70 procentų mūsų organizmo, todėl savaime suprantama, kad vanduo būtinas mūsų sveikatai. Didžioji kraujo dalis – vanduo, daug jo ir raumenyse, plaučiuose bei smegenyse. Organizmui reikia vandens temperatūros reguliavimui ir mitybinių medžiagų pernešimui į gyvybiškai svarbius organus. Vanduo padeda pernešti deguonį į ląsteles, pašalinti nereikalingus apykaitos produktus, saugo sąnarius ir organus.

Jei organizmas nėra nuolat aprūpinamas šviežiu vandeniu, jis turi panaudoti esamas atsargas ir nuslopinti tam tikras kitas funkcijas, kad gyvybiškai svarbių funkcijų aprūpinimas vandeniu nenutrūktų. Pirmenybė teikiama tokioms sistemoms kaip smegenys, tad kitų organizmo sistemų aprūpinimas gali sutrikti ar sumažėti, kol patenkinami smegenų poreikiai. Lengvos dehidratacijos požymiai – lėtiniai sąnarių ir raumenų skausmai, nugaros apačios ir galvos skausmai bei vidurių užkietėjimas. Vidurių užkietėjimas rodo, kad tikrai išsivystė dehidratacija, nes žarnynas stengiasi išsaugoti kiekvieną brangaus vandens lašą, gautą su maistu, todėl žarnose susidaro kamščiai.

Kitas ženklas, kad organizme trūksta vandens – aštrus šlapimo kvapas, taip pat tamsiai geltona ar gintarinė šlapimo spalva. Pacientai, turintys šių požymių, dažnai apsilanko manydami, kad tai rodo infekciją, tačiau iš tiesų tai ženklas, jog jie labai dehidratuoti. Troškulys – taip pat akivaizdus požymis, kad išsivystė dehidratacija, tačiau vandens organizmui reikia kur kas anksčiau, nei pajuntate troškulį.

Daugelio žmonių organizme troškulio mechanizmas toks silpnas, kad dažnai painiojamas su alkio jausmu. Net ir lengva dehidratacija gali sulėtinti medžiagų apykaitą. Tad jei norite numesti svorio, vanduo – jūsų draugas. 2008 metais moksliniame žurnale *Journal of the American Dietetic Association* publikuotas tyrimas rodo, kad išgeriant stiklinę vandens prieš valgį, 14 procentų sumažėja maisto suvartojimas[18]. Tačiau jokiu būdu neprisigerkite vaisvandenių ir parduotuvėje pirktų sulčių, kuriose gausu cukraus ir tuščių kalorijų. Jei vandens skonis nepatinka, pagardinkite jį keliais griežinėliais apelsino, citrinos, žaliosios citrinos, įsiberkite kelias uogas ar arbūzo gabalėlių.

Dėl dehidratacijos gali atsirasti trumpalaikės atminties sutrikimų, galvos skausmų, gali būti sunku susikaupti ties kompiu-

terio ekranu ar popieriaus lapu darbe. Be to, vandens trūkumas gali sukelti nuovargį.

Daugeliui mūsų išsivystė lėtinė dehidratacija, ypač vyresnio amžiaus asmenims. Dažnai žmonės nusprendžia, kad vandens skonis pernelyg prėskas, ir pakeičia vandenį arbata, kava, alumi, vynu, vaisvandeniais, pirktiniu vandeniu su priedais ir kitokiais chemikalų gausiais vandens pakaitalais. Šie pakaitalai iš tiesų nesuteikia organizmui tiek vandens, kiek reikia, o kai kurie gali turėti netgi dehidratuojantį poveikį dėl juose esančių cheminių medžiagų.

Sutaupykite pinigus, numatytus botulino toksino injekcijoms, tiesiog gerkite vandenį

Jūsų oda – organizmo vieta, paskiausiai aprūpinama vandeniu. Lyginant su kitais didesnę pirmenybę turinčiais organais, pavyzdžiui, smegenimis ar vidaus organais, oda yra aprūpinimo vandeniu sąrašo apačioje. Todėl oda – vidinės organizmo sveikatos atspindys. Jei oda labai sausa ir pleiskanojanti, reikia ne gero drėkinamojo kremo, o žymiai didesnio kiekio vandens. Jei odos būklė tokia prasta, įsivaizduokite, kaip atrodo jūsų vidaus organai!

Kai oda gerai sudrėkinta, raukšlės ir kiti odos nelygumai kur kas mažiau pastebimi. Todėl galite neleisti daug pinigų brangiems veido kremams, o tiesiog gerti daugiau vandens!

Ar norėtumėte atsikratyti celiulito? Gerkite daugiau vandens! Jei oda gerai sudrėkinta, jos nelygumai mažiau pastebimi, nes po oda esančios riebalų ląstelės mažiau išryškėja.

92 procentus jūsų akių sudaro vanduo, tad jei norite šviesesnių ir labiau spindinčių akių, gerkite daugiau vandens!

Optimaliai sveikatai ir hidratacijai pasiekti savo pacientams rekomenduoju išgerti mažiausiai pusantro ar du litrus vandens per dieną; tai sudaro nuo šešių iki aštuonių stiklinių. Karbonizuotas vanduo taip pat tinka, gausite naudos sveikatai. Žinoma, šiltesniame klimate reikėtų suvartoti daugiau.

Sveikatai naudingas ne tik geriamasis vanduo. Dėl tekančio vandens garsų raminančio poveikio zen budistai vandens fontanėlius savo meditaciniuose sodeliuose naudoja jau tūkstančius metų. Tyrimai taip pat rodo, kad natūralaus tekančio vandens ar jūros bangų mūšos klausymas padeda numalšinti nerimą.

80 procentų vaisių ir daržovių sudaro vanduo, todėl vandens pusiausvyrą galite atkurti gerdami šviežiai spaustas sultis ar valgydami šviežius vaisius ir daržoves, kartu apsirūpinsite ir vitaminais. Japonijoje atliktas tyrimas parodė, kad ne tik vandenį geriančių, bet ir gausiai vaisius ir daržoves valgančių moterų KMI buvo mažesnis, o liemuo lieknesnis nei tų, kurios gėrė tik vandenį. Vanduo sudaro 92 procentus arbūzo, 88 procentus persikų ir 96 procentus agurkų.

Šiame skyriuje pateikiau labai daug informacijos ir suprantu, kad ją įsisavinti gali būti sunku. Duokite sau šiek tiek laiko, kol viską apmąstysite, ir pažiūrėkite, gal yra nedidelių pakeitimų, kuriuos galite įgyvendinti tiesiog dabar. Nebūkite sau pernelyg griežti ir nesistenkite viską pakeisti iškart. Šioje kelionėje esu su jumis ir gerai suprantu, kaip sunku pasikeisti, tačiau jūs galite tai padaryti!

Kitame skyriuje išsamiai aprašytas trijų savaičių energijos išvalymo planas, kuris gali būti puiki pradžia.

9 SKYRIUS

NUOVARGIO IŠGYDYMAS: TRIJŲ SAVAIČIŲ ENERGIJOS VALYMO PLANAS

Trijų savaičių energijos išvalymo planas skirtas labai užimtiems žmonėms, neturintiems laiko visą savaitę atsiskyrus nuo visų gerti sultis. Pati išbandžiau ir tokias atsiskyrėliškas sulčių spaudimo savaites, po kurių jaučiausi nuostabiai. Toli nuo įprastinių gundymų, apsupty žmonių, kurie geria vien tik sultis ir visiškai nevalgo, gulėdama saulėje ir reguliariai užsiimdama joga gavau didžiulės naudos. Bet, žinoma, suprantu, kad toks poilsis, net ir kartą per metus, gali būti prabanga dėl mūsų užimtumo ir tokio poilsio kainos. Be to, nebus jokios prasmės, jei vieną savaitę per metus būsite nepaprastai sveikas, o visą kitą laiką – 51 savaitę – maitinsitės šlamštiniu maistu.

Taigi, šį trijų savaičių planą sukūriau užimtiems žmonėms, kurie nori turėti daugiau energijos, būti mažiau nuvargę ir gyventi sveikiau, drauge išlaikant tam tikrą gyvensenos lankstumą. Jeigu trijų savaičių laikotarpiu esate suplanavę pietus mieste, visai nereikia jų atsisakyti, nes patarsiu, kaip pasirinkti sveikiausias alternatyvas. Pati stengiuosi, kad sveiki pasirinkimai būtų priimti kaip įmanoma lengviau, nes tuomet didesnė tikimybė, kad jie taps įpročiu.

Po trijų savaičių plano pasijusite geriau nei bet kada anksčiau, nes pamažu atsikratysite potraukio cukrui ir atkursite medžiagų apykaitos pusiausvyrą. Planas padės atgauti energiją ir gyvybingumą, numesti svorio, įgyti pasitikėjimo savimi ir pasijusti nuostabiai. Per savo gyvenimą išbandžiau galybę visokių detoksikacijos ir svorio metimo planų, iš visų jų surinkau viską, kas geriausia, ir sudėjau į savo trijų savaičių planą. Remdamasi savo patirtimi galiu pasakyti, kad nuoširdžiai tikiu, jog tai lengviausias planas, kurio laikantis nereikia kur nors sulįsti trims savaitėms, apleidus darbą ir socialinį gyvenimą.

Žmonės dažnai galvoja, kad apsivalymas susijęs tik su tuo, ką jie valgo ir deda į savo organizmą, tačiau labai svarbu apvalyti ir savo mintis, taip pat naudoti odos priežiūrai gerus natūralius produktus be chemikalų ar su labai nedideliu jų kiekiu ir atsikratyti neigiamų emocijų. Tik taip tikrai atgausite energiją.

Kita svari priežastis naudoti detoksikacijos ir išvalymo programas mažiausiai du kartus per metus – tai poilsis virškinimo sistemai. Ar žinojote, kad virškinimo sistemoje pasigamina lygiai tiek pat serotonino, dar vadinamo laimės chemikalu, kaip ir jūsų smegenyse[1]? Todėl apsunkęs žarnynas gali neigiamai paveikti mūsų nuotaiką, dvasinę pusiausvyrą ir energiją. Kai virškinimo sistema sveika, ji veiksmingiau pasisavina mitybines medžiagas ir pašalina toksinus. Virškinimo sistemos gleivinė nusilupa kas kelis mėnesius ir pasikeičia lygiai kaip kūną dengianti oda. Detoksikacija padeda gleivinei regeneruoti ir atsigauti nuo streso, kurį sukelia maistas, gėrimai, chemikalai ir vaistai.

Tad koks gi tas planas? Pirmoji savaitė yra įvadinė, per kurią pamažu atsikratote blogų įpročių ir renkatės neapdorotą maistą, vaisius bei daržoves. Per antrą ir trečią savaitę daugiau vartojama skysto maisto ir papildų, kurie organizmą išvalo dar giliau.

DETOKSIKACIJOS ISTORIJA

Detoksikacijos principai nėra naujai išrasti. Tiesą sakant, jų pagrindas – senovės egiptiečių ir graikų idėjos apie autointoksikaciją, jomis pripažįstama, jog kai kurie maisto produktai sukelia žalingų toksinų kaupimąsi organizme. Kiekvienoje religijoje skatinamas pabadavimas, nuo judaizmo, induizmo ir islamo iki krikščionybės, tradiciškai tai susiję su atgaila ir apsivalymu. Taigi, detoksikacija buvo įvairiausių kultūrų dalimi tūkstančius metų.

Vis dėlto iki šiol negauta jokių mokslinių įrodymų, kad detoksikacinės dietos iš tiesų yra veiksmingos, todėl kai kurie mokslininkai pareiškė, kad organizmo valymas ar detoksikacija yra nereikalingi ir organizmas pats turi būdų apsivalyti. Iš principo tai tiesa. Egzistuoja procesai, kurių metu organizmas apvalomas per prakaitą, išmatas ir limfinę sistemą, tačiau šiais laikais šių metodų veiksmingumas sumažėjo dėl įvairiausių chemikalų, pesticidų, konservantų maiste, taršos, vaistų poveikio, maisto pertekliaus ir alkoholio, taip pat įtemptos gyvensenos.

Neseniai atlikti tyrimai parodė, kad dvi dienas per savaitę pabadauti yra naudinga sveikatai. Tai ne tik padeda numesti svorio, dvi dienas per savaitę suvartojant tik 500 kilokalorijų moterims ir 600 kilokalorijų vyrams, sureguliuojama gliukozės koncentracija kraujyje, bet taip pat padeda atgauti energiją ir apsaugo nuo širdies bei kitų ligų[2].

Mano patirtis dirbant su pacientais ir savimi daugybę kartų parodė, kad detoksikacija yra nepaprastai naudinga, leidžia organizmui pailsėti ir atsigauti.

Įgijusi integruotos medicinos specialistės išsilavinimą supratau, kad didžiąją dalį ligų sukelia lėtinis uždegimas, kurio priežastis – maistas ir patiriamas didelis stresas. Tyrimai rodo, kad uždegimas turi įtakos vystantis vėžiui, širdies ligoms ir Alzheimerio

ligai. Apsivalymo programa – puiki pradžia siekiant sveikesnės gyvensenos bei mitybos ir norint nuslopinti uždegimą[3, 4].

Todėl kviečiu prisijungti prie šio trijų savaičių detoksikacijos plano ir pradėti naują sveikos mitybos periodą, kuris padės sustiprinti organizmą, papildyti energijos atsargas ir atsikratyti kofeino bei cukraus.

SVORIS

Svorio metimas nėra pagrindinis šio apsivalymo tikslas, tačiau mano pacientų svoris visuomet sumažėja, nes stipriai pasikeičia jų mityba, o kai kurie ima sportuoti daugiau nei įprastai. Jei jums svarbu numesti svorio, pasisverkite prieš imdamiesi plano ir po jo. Galite pasimatuoti ir liemens apimtį. Kai sportuoju, dažnai nutinka taip, kad mano svoris nesikeičia, tačiau kūno formos gražėja, o liemens apimtis mažėja.

BŪKITE PASIRENGĘ

Svarbiausias dalykas – išankstinis pasirengimas. Gana dažnai kelias dienas iš eilės dirbu nuo devintos ryto iki vidurnakčio. Tai reiškia, kad turiu būti pasirengusi iš anksto, jog galėčiau priimti gerus sprendimus ir man nekiltų pagunda vėlų vakarą pakeliui namo griebtis mėsainio ar traškučių.

Mano patarimas: kuo labiau pasirengsite iš anksto, tuo lengvesnis bus jūsų kelias. Visų pirma reikia atsikratyti pagundų! Išmeskite iš savo namų visą perdirbtą maistą, bulves, makaronus, duoną, konditeriją, desertus, šokoladus, traškučius, šlamštinį maistą, vaisvandenius, kavą, juodąją arbatą ir pieną. Mano silpnybė – šokoladas ir pyragėliai, todėl prieš imdamasi plano visuomet jų atsikratau. Jei nenorite išmesti maisto, paaukokite jį labdarai ar nuneškite kam nors, kas tuo labai apsidžiaugs.

Antra, pasirinkite tokias tris savaites, kai nenusimato jokių švenčių ar socialinių susibūrimų, kad galėtumėte lengviau išvengti alkoholio ir persivalgymo. Jei tikrai norite ir manote, kad tai padės geriau pasiruošti psichologiškai, prieš imdamiesi plano suvalgykite „paskutinį kartą" perdirbto maisto, desertą ar dar ką nors.

Kai kurie žmonės mano, kad visai patogu kartą per savaitę apsilankyti parduotuvėje ir įsigyti viską, ko prireiks planui. Tai padeda išvengti pagundos nusipirkti nesveiko maisto. Kitiems labiau patinka lankstesnis variantas, kai kas kelias dienas įsigyjama ko reikia ir taip išvengiama maisto pertekliaus ir išmetimo, nes vaisiai ir daržovės paprastai turi būti suvartojami per kelias dienas, kad nesugestų. Dar kiti kruopščiai susiplanuoja savo valgiaraštį visai savaitei, o tuomet nusiperka tik tai, ko reikia. Jūs galite pasirinkti, kaip patogiau, tačiau kad ir kaip elgtumėtės, svarbiausias tikslas – pilni sveiko maisto namai.

Vadovaukitės žemiau pateiktu sąrašu. Jums nereikia pirkti visko, kas nurodyta, čia išvardyta, ką galite valgyti laikydamiesi plano. Nereikia pirkti to, ko nemėgstate, tačiau kartais visai pravartu išbandyti naujoves.

Nuo mitybos priklauso, kaip pasisaviname saulės šviesą ir energiją. Jei mąstysime apie tai dėdami maistą į savo organizmą, suprasime, kodėl pateiktas sąrašas pilnas tokių skanių ir maistingų produktų, padedančių susijungti su žeme bei saulės šviesa ir pamaitinti savo natūralų energijos šaltinį.

PIRKINIŲ SĄRAŠAS

Čia pateikiamas bendro pobūdžio pirkinių sąrašas, kuris turėtų padėti suprasti, ko reikia planui:

- Vištiena: krūtinėlė, šlaunelės, blauzdelės, tinka bet kokia rūšis, geriau be odelės

- Balta žuvis: menkė, kalmarai, moliuskai
- Tunas
- Riebi žuvis: lašiša, skumbrė, silkė, sardinės, ančiuviai
- Kalakutiena
- Krevetės
- Midijos
- Daržovės: visos, kokias tik mėgstate. Pabandykite pirkti visokiausių spalvų, pavyzdžiui, raudonųjų kopūstų, morkų, raudonų saldžiųjų paprikų, brokolių, špinatų ir taip toliau. Kiti pasiūlymai: žiediniai kopūstai, briuseliniai kopūstai, kopūstai, lapiniai kopūstai, įvairios salotos, burokėliai, pomidorai, agurkai, šparagai, žaliosios pupelės, grybai
- Salotos (tinka ir salotų mišiniai)
- Kiaušiniai
- Kuskuso kruopos
- Rudieji ryžiai
- Viso grūdo makaronai
- Šakninės daržovės: pastarnokai, moliūgai, ropės
- Ryžių vermišeliai
- Saldžiosios bulvės
- Porai
- Avinžirniai, įvairios pupelės
- Humusas (graikų valgis)
- Vaisiai (visokiausi)
- Avižos (kruopos)
- Sausi pusryčiai be cukraus
- Ruginė duona, viso grūdo pita
- Augalinis pienas: sojų, ryžių, migdolų
- Riešutai: migdolai, bertoletijos, graikiniai (nesūdyti)
- Sėklos: moliūgų, linų, sezamų, saulėgrąžų
- Džiovinti vaisiai

- Alyvuogės
- Riešutų sviestas
- Avokadai
- Žolelės
- Prieskoniai
- Alyvuogių ar linų sėmenų aliejus
- Kokosų aliejus
- Balzaminis actas
- Žolelių arbata
- Negazuotas mineralinis vanduo
- Baltyminiai milteliai kokteiliams gaminti: parduodami geros kokybės ir įvairių rūšių bei skonių, su vitaminais ir mineralais. Be to, sveiko maisto parduotuvėse galite įsigyti grynų išrūgų ar kanapių miltelių ir papildyti juos savo vaisiais ir prieskoniais. Pasirūpinkite, kad produkte, kurį perkate, būtų maždaug 20 gramų baltymų vienoje porcijoje.
- Sveiki užkandžiai. Tokie parduodami daugelyje sveiko maisto parduotuvių. Įsitikinkite, kad juose nėra papildomo cukraus.

MAISTAS, KURIO VENGIAMA

- Pieno produktai, įskaitant pieną, sūrį, grietinę ir jogurtą
- Alkoholis
- Kava ir juodoji arbata
- Bulvės
- Makaronai
- Ryžiai
- Šokoladas ir pyragėliai
- Kviečiai
- Perdirbtas maistas
- Papildomas cukraus

MEDUS

Turbūt pastebėsite, kad kai kurių receptų sudedamoji dalis yra medus. Jei tik įmanoma, naudokite aukštos kokybės medų, pavyzdžiui, *manuka*, tačiau jei piniginė to neleidžia, tinka ir paprastas šviežias, skystas medus. Jei esate smaližius ir trūksta cukraus, geriausia būtų šiek tiek pasisaldinti saldikliu, pagamintu iš vaisių, pavyzdžiui, stevijų.

KAIP GAMINTI

Galite gaminti įvairiai: troškinti, virti garuose, kepti orkaitėje su nedideliu kokosų ar alyvuogių aliejaus kiekiu. Tai sveiki gaminimo būdai, nenaudojant per daug aliejaus. Šias tris savaites reikėtų vengti kepti riebaluose.

Dabar žmonės dažnai maisto gaminimui naudoja mikrobangų krosneles. Tai gerai, tačiau stenkitės nenaudoti mikrobangų krosnelės daržovėms, taip pat jų nepervirkite ir neperkepkite. Viename tyrime nustatyta, kad verdant brokolius dideliame vandens kiekyje 1000 vatų mikrobangų krosnelėje, mitybinių medžiagų sumažėjo 97 procentais. O verdant garuose paprastai prarandama apie 11 procentų mitybinės vertės[2]. Jei vis dėlto verdate daržoves mikrobangų krosnelėje sandariame inde ir tik su keliais šaukštais vandens, mitybinių medžiagų prarandate mažiau[3].

SAVO ENERGIJOS ĮVERTINIMAS

Medikams išmatuoti paciento nuovargį labai sunku, nes šis simptomas yra subjektyvus. Egzistuoja tam tikros skalės, pavyzdžiui, Piper nuovargio skalė, kurios patikimumas ir veiksmingumas išbandyti[4]. Kartais vykdant planą sunku suprasti, kaip jaučiatės. Įvertinus, kaip jautėtės iki ir po plano, bus lengviau suprasti, kas pasikeitė.

Prieš imantis plano siūlau atlikti savarankiško energijos vertinimo testą. Jį atlikite ir po plano įgyvendinimo, kad pamatytumėte, kaip stipriai pagerėjo jūsų būklė. Jei norite, anglišką šio testo variantą galite rasti adresu *www.holistic-doctor.co.uk.*

Atsakymą į pateiktus klausimus vertinkite dešimties balų sistemoje, pasirinkdami tą, kuris geriausiai atspindi dabartinį jūsų nuovargio lygį.

1. Kokio stiprumo nuovargio jausmą šiuo metu patiriate?
   Jokio **Labai didelį**
   1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Ar nuovargis trukdo jums dirbti, t. y. ar jūs kartais atsiprašote dėl jo iš darbo, ar atidedate savo reikalus?
   Visiškai ne **Labai dažnai**
   1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Kiek jūsų nuovargis trikdo socialinį gyvenimą, t. y. ar jūs kartais atsisakote dalyvauti socialinėje veikloje, ar verčiau pasiliekate namuose pailsėti?
   Visiškai ne **Labai dažnai**
   1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Kiek esate priklausomi nuo stimuliuojančių medžiagų, pavyzdžiui, kofeino ir cukraus, kad išlaikytumėte savo energiją?
   Niekuomet **Daug kartų per dieną**
   1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Ar manote, kad jūsų patiriamas nuovargis yra:
   Normalus **Nenormalus**
   1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Kokia šiuo metu yra jūsų fizinė forma?

Stiprus **Silpnas**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Kaip apibūdintumėte savo streso lygį skalėje nuo 1 iki 10?

Atsipalaidavęs **Labai susinervinęs**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Kaip jaučiatės skalėje nuo 1 iki 10:

Galintis aiškiai mąstyti **Negalintis aiškiai mąstyti**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Kaip apibūdintumėte savo nuotaiką?

Laimingas **Prislėgtas**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sudėkite savo balus ir pažiūrėkite, kiek priartėjote prie 90. Galite pakartoti testą kiekvienos plano savaitės pabaigoje arba pabaigę visą planą ir turėsite objektyvų įrodymą, kiek pagerėjo jūsų energijos lygis.

Aleks patirtis

Naujo sveikatinimo plano pradžia gali bauginti, todėl pateiksiu kelis įkvepiančius žodžius, kuriuos pasakė viena iš mano pirmųjų „apsivalytojų", mieloji Aleks:

„Su antsvoriu kovojau daug metų, nes esu tipiškas vadinamojo „jo-jo" efekto pavyzdys. Bandžiau viską, kas pasitaikydavo, ir kiekviena dieta atimdavo iš manęs dalelę gyvenimo laisvės, todėl galų gale pasiduodavau, vėl imdavau smaguriauti ir taip prarasdavau visus sunkaus darbo vaisius. Jaučiausi apsunkusi, išsipūtusi ir, nėra ko slėpti, visada STORA. Be to, visuomet jausdavausi nu-

vargusi ir niekad neturėjau pakankamai motyvacijos ar energijos sportuoti. Kai ėmiausi plano, mano būklė iš esmės pagerėjo, pasijutau sveikesnė, oda tapo glotnesnė ir skaistesnė, todėl man reikėjo mažiau makiažo dėmėms ir išsausėjimui paslėpti. Odos nelygumai tiesiog prapuolė, o draugai ir giminaičiai sako, kad nuo to laiko, kai ėmiausi plano, mano oda ėmė „švytėti". Žmonės mato, kad man patinka mano planas, ir pastebi išorinius mano sėkmės požymius, jie netgi ima pavyzdį iš manęs ir bando pakeisti savo mitybą, tikėdamiesi panašaus rezultato. Dabar turiu daugiau energijos nei bet kada anksčiau ir, tiesą sakant, PATI NORIU išeiti iš namų ir 4–5 kartus per savaitę pasportuoti. Šiandien jaučiu nenumaldomą potraukį valgyti vaisius, riešutus ir sėklas, o ne šokoladą, traškučius bei duoną, kaip anksčiau. Pirmą kartą pabandžiau sudalyvauti vakarėlyje ir papietauti mieste be alkoholio lašo ir, tiesą sakant, visai jo nepasigedau."

Aleks Hare, Kardifas, JK

Dabar, kai nustatėte savo energijos lygį ir namų spinteles bei šaldytuvą prikimšote gero, sveiko maisto, laikas pradėti apsivalymą. Tikiuosi, jūs jau nekantraujate! Tai pirmasis žingsnis nuo mažesnio nuovargio iki didesnės energijos, nuo mažesnio nusivarymo nuo kojų iki didesnio gyvybingumo, nuo mažiau apatijos iki noro priimti visus pasaulio iššūkius!

PIRMA SAVAITĖ: ĮVADAS

Pirma savaitė skirta organizmui atsigauti ir nenumaldomiems potraukiams numalšinti. Jums bus lengviau, jei naudositės ir lieknėjimo klubais. Jei kas savaitę pasisversite, bus ne taip sunku laikytis plano, nes nerasite lengvų pasiteisinimų, kodėl nebuvo pasiekti užsibrėžti tikslai.

Kartais nusprendę pakeisti savo gyvenseną susiduriate su aplinkinių pasipriešinimu, jie, dėl pačių įvairiausių priežasčių, nori, kad liktumėte toks, koks buvote. Iš savo patirties žinau, kad žmonės linkę sakyti: „Kam tau to reikia?“ arba „Ar tai nepavojinga?“. Gali būti, kad žmonių ketinimai geri, bet jų pastabos gali išmušti iš vėžių. Aplinkiniai dažnai nori, kad pasiteisintumėte, kodėl ėmėtės sveikos mitybos, tad galite sakyti, jog buvote išsiderinęs ir jums kurį laiką reikia pasistengti maitintis sveikiau arba galite net apsimesti, kad jums iš tiesų tas nepatinka, nes žmonėms labiau suprantama, kai dietos besilaikantieji nekenčia savo dietos. Arba galite būti atviras ir papasakoti, ką darote ir kodėl. Ką gali žinoti, gal juos net įkvėpsite!

Būtų tikrai neblogai, jei turėtumėte draugą ar draugę, kuriuo pasikliaujate. O gal galėtumėte imtis trijų savaičių plano kartu? Be to, informuokite ir savo partnerį. Jis ar ji galbūt bus nepasirengęs panašiems pakeitimams, tačiau jei parems jus – galbūt sau ir vaikams paruoš priešpiečius bei pietus, – bus lengviau sėkmingai pabaigti trijų savaičių planą. Kai kurie mano pacientai pasakoja, kad partneriai, palaikydami jiems draugiją namuose, taip pat valgo sveikai, o ne namuose elgiasi savo nuožiūra, tačiau tai padeda išvengti nereikalingų pagundų.

Savo pacientams, besilaikantiems plano, sukūriau internetinį forumą, kad jie galėtų pasidalyti receptais ir vienas kitą palaikyti. Kai kurie niekuomet nėra matę vienas kito, tačiau forume kartais gali vienas kitą palaikyti labiau nei šeima.

PIRMOS SAVAITĖS VALGYMO PLANAS

Per pirmą savaitę turėtumėte pamažu atsikratyti savo nesveikų mitybos įpročių ir potraukių. Reikėtų vengti alkio, kuris skatina imtis nesveikų sprendimų.

Valgant priešpiečius ar pietus, patariu įprastinę savo lėkštę padalyti į keturias menamas dalis ir jas užpildyti taip: pusė

lėkštės – daržovės ir salotos, ketvirtadalis – baltyminis maistas, kitas ketvirtadalis – angliavandenių šaltinis, pavyzdžiui, rudieji ryžiai, kuskusas ar saldžiosios bulvės.

Pusryčiams rekomenduoju valgyti baltyminį maistą. Tyrimai rodo, kad tai padeda palaikyti energiją, sudeginti per dieną gaunamus riebalus ir užtikrina ilgesnį sotumo jausmą. Tiesą sakant, svarbu baltymų gauti su kiekvienu valgiu ir taip papildyti energijos atsargas ir nuslopinti alkį.

PIRMA SAVAITĖ: ATPRATIMO PROCESAS

Detoksikacijos metu sunkiausia atsisakyti cukraus ir kofeino. Jei jums tikrai sunku be kavos, geriau ne visiškai jos atsisakyti, bet pabandyti gerti praskiestą su puse įprastinio kavos kiekio, taip pat sumažinti kiekį vienu puodeliu per dieną. Be to, kelias dienas galima pabandyti gerti kavą be kofeino. Abstinencijos simptomai paprastai trunka tik dvi ar tris dienas, tad jei galėtumėte visiškai atsisakyti kavos ir „stojiškai“ tai ištverti, būtų puiku. Žaliojoje arbatoje taip pat yra kofeino, tačiau ji turi ir naudingų poveikių sveikatai, pavyzdžiui, suaktyvina medžiagų apykaitą ir turi antioksidantinių poveikių, todėl gali būti sveikas kavos pakaitalas.

Jei kankina nenumaldomas potraukis cukrui, pabandykite pavartoti L-gliutamino. Galima gerti 500 mg kapsulę vieną kartą per valandą. Jei išgersite nevalgę, organizmas gali pamanyti, kad gavote cukraus. Šis papildas saugus ir nesukelia žalingų šalutinių poveikių. Nenumaldomą saldumo potraukį dažnai jaučia ir tie, kuriems trūksta chromo, todėl būtų pravartu gerti ir chromo papildus. Gliukozės koncentraciją kraujyje padeda stabilizuoti kaprilinė rūgštis. Šios rūgšties yra ir kokosų aliejuje, manoma, kad ji slopina potraukį cukrui žmonėms, besilaikantiems mažo cukraus kiekio dietos. Galima gerti ir kaprilinės rūgšties papildus, skiriama 350 mg per dieną.

Pavyzdinis dienos valgiaraštis

Pusryčiai

Rinkitės iš šių variantų:

- Sultys ar kokteilis ir šiek tiek riešutų
- Košė, pagaminta iš avižų kruopų, augalinio pieno ir pagardinta riešutais ar sėklomis, bananu, medumi ar agavų sirupu
- Plakta kiaušinienė su rūkyta lašiša ar kalakutienos kumpio griežinėliu
- Omletas su trupučiu mėsos ar vegetariškomis dešrelėmis kaip baltymų šaltiniu

Užkandis

Pasirinkite iš šių variantų:

- Sauja riešutų ir sėklų
- Džiovintų vaisių ir riešutų mišinys (kaip pasigaminti žr. 160 psl.)
- Humusas su morkų lazdelėmis

Priešpiečiai

Padalinkite lėkštę į keturias menamas dalis ir pasirūpinkite ją užpildyti taip:

- Pusė lėkštės – salotos ir daržovės
- Ketvirtadalis lėkštės – baltyminis maistas, pavyzdžiui, vištiena, humusas ar tunas
- Ketvirtadalis lėkštės – angliavandenių šaltinis, pavyzdžiui, kuskusas, rudieji ryžiai ar saldžiosios bulvės

Užkandis

- Užkandžių batonėlis, vaisius

Pietūs

Kaip ir per priešpiečius, padalinkite lėkštę į keturias menamas dalis:

- Pusė lėkštės – daržovės
- Ketvirtadalis – angliavandenių šaltinis
- Ketvirtadalis – baltyminis maistas

„Atprasti“ reiškia, kad antrą savaitę jau būsite išsilaisvinę nuo cukraus bei kofeino ir jausitės gerai.

Jei esate neįpratę taip valgyti ir jums iššūkis, pradžioje pabandykite dvi ar tris dienas per savaitę valgyti „švariai“, pamažu didindami dienų per savaitę skaičių ir galų gale pereidami prie trijų savaičių plano. Jūs vis tiek gausite tam tikros naudos ir pastebėsite, kaip pagerėjo sveikata bei padaugėjo energijos. Jei turite vaikų, jiems taip pat bus sveika ir naudinga kelias dienas per savaitę „valgyti švariai“.

PIRMA SAVAITĖ: VALGYMAS NE NAMUOSE

Kitas sunkumas, su kuriuo susiduria plano besilaikantys žmonės – valgymas ne namuose. Tačiau galima išspręsti ir tai. Šiais laikais daugelyje kavinių galima nusipirkti gana sveikų salotų. Aš dažnai užsisakau žuvies ar vištienos su daržovėmis ir tiesiog atsisakau bulvių traškučių. Jei reikia užsukti į prekybos centrą, galite prigriebti šiek tiek šaltos mėsos ar humuso ir pagamintų salotų pakelį. O nenorėdama būti užspeista į kampą, kai sveiko maisto pasirinkimo iš tiesų nėra, stengiuosi savo krepšyje visuomet turėti bananą, sveikų užkandžių batonėlių, džiovintų vaisių, sėklų ar riešutų mišinio maišelį. Tuomet man tikrai nebelieka progų pasičiupti maišelio traškučių su druska ir actu!

PIRMA SAVAITĖ: KITI PATARIMAI

Šiuo laikotarpiu rekomenduoju valgyti kiek įmanoma daugiau šviežio, nevirto ir nekepto maisto. Švieži vaisiai, daržovės, sėklos ir riešutai organizmą detoksikuos dar greičiau. Su šviežiu maistu suvartosite daugiau fermentų, vitaminų, mineralų ir augalinės kilmės maisto medžiagų nei su bet kokiu virtu ar keptu maistu. Maiste esantys fermentai padeda suvirškinti ir pasisavinti maistą, taip pat papildo organizmą energija, turi uždegimo slopinamąjį poveikį, stiprina imuninę sistemą ir skatina organizmo regeneraciją. Virdami ar kepdami suardome didžiąją dalį fermentų, kurie padeda natūraliai suvirškinti maistą. Aš stengiuosi šiek tiek šviežių produktų gauti su kiekvienu valgiu – sulčių, kokteilių ar salotų forma.

Įmanoma gaminti maistą ir be jokio virimo ar kepimo, tad galite pasidairyti, ar jūsų gyvenamojoje vietoje nėra tokių gaminimo kursų. Be to, jei esate smaližius, galite pasigaminti ar nusipirkti išties skanių ir maistingų, šokoladinių pyragaičių, šokolado ar kitų desertų.

Šiame etape nepatariu vartoti jokių kitų papildų, nes jūsų organizmui ir taip reikės prisitaikyti prie pokyčių. Dažnai pirmąsias dienas šiek tiek skauda galvą arba jaučiamas nuovargis, tad bus lengviau, jei plano imatės tuomet, kai nesate pernelyg užsiėmęs. Jei reikia daugiau miego, leiskite sau bent pirmąsias kelias dienas gerai išsimiegoti: taisant pažeistas ląsteles jūsų organizmui reikia miego. Jei gydytojas išrašė kokių nors vaistų, turite ir toliau juos vartoti, tačiau venkite bet kokių papildomų be recepto parduodamų vaistų. Jei rūkote, metimas rūkyti taip pat duos didžiulės naudos jūsų sveikatai, taip pat turėtumėte labai pasistengti šiuo laikotarpiu nevartoti alkoholio.

Fiziniai pratimai šiame etape taip pat naudingi, tačiau venkite intensyvių krūvių, ypač kelias pirmąsias dienas. Užsiimkite

Svarbiausi patarimai valgant ne namie:

- Patikrinkite valgiaraštį iš anksto ir paplanuokite savo valgį
- Jei nieko tinkamo iš tiesų nėra, pabandykite apsilankyti kitoje vietoje arba paskambinkite į restoraną ir paklauskite, ar galėtų prisiderinti prie jūsų mitybos poreikių
- Važiuokite automobiliu, kad nekiltų pagunda paragauti alkoholio
- Daugelyje restoranų galite rinktis salotas arba mėsą su daržovėmis
- Indų restorane užsisakykite vištienos be padažo, pavyzdžiui, *tikka* su indišku *daliu,* arba ryžių su daržovėmis
- Kiniški ir tailandietiški restoranai gali būti kietas riešutėlis! Tačiau galite užsisakyti kepintų ryžių ar ryžių vermišelių, be to, ten visuomet yra sriubų. Tailandietiškuose restoranuose taip pat yra salotų. Vėlgi rinkitės valgius be padažų, nes padažuose gausu kalorijų
- Gerai valgykite visą dieną iki išėjimo į miestą, kad atsidūrę prie stalo nepasijustumėte alkanas kaip vilkas ir neprisikirstumėte be saiko
- Prieš išeidami išgerkite vandens. Mes dažnai troškulį supainiojame su alkiu
- Prieš eidami į miestą prisiminkite, kodėl ėmėtės plano. Išlaikykite motyvaciją. Tai jūsų pasirinkimas ir tai, galų gale, nesitęs amžinai
- Bandykite susitikinėti tik su tais draugais, kurie nebandys jūsų įtikinti suvalgyti pyrago desertui
- Jei suklupote, nebauskite savęs. Tiesiog pamirškite ir pradėkite iš naujo. Ir pasistenkite kitas kelias dienas būti „labai geras"!

lengva fizine veikla, kuri padės atsigauti jūsų kūnui ir dvasiai, pavyzdžiui, joga, pilatesu, plaukiojimu ar vaikščiojimu. Geriausia pradėti nuo 15–30 minučių, vėliau laiką galima ilginti. Be to, rekomenduoju kuo daugiau būti gryname ore, mažiausiai 20–30 minučių per dieną.

Svarbu ir **atsipalaidavimas**. Kaip jau minėjau, stresas yra toksiškas organizmui ir skatina uždegiminius procesus, todėl labai svarbu kasdien nors šiek tiek atsipalaiduoti. Tai gali būti meditacija, gyvenimo šia akimirka sesijos, pasivaikščiojimas, mėgstamos muzikos klausymasis, žurnalo ar knygos skaitymas. Šiame etape rekomenduoju bent 15 minučių per dieną skirti atsipalaidavimui.

Teiginiai – tam tikros frazės, kurias kartojate sau visą dieną ir kurios jums yra prasmingos. Jos naudingos palaikant motyvaciją ir tikėjimą savimi bei savo gyvenimu. Plano metu galėtų būti naudingi tokie teiginiai:

Įsipareigojau pagerinti savo sveikatą ir energiją
Myliu save ir vertinu
Jaučiuosi stiprus, sveikas ir kupinas energijos
Esu energingas ir kupinas gyvybingumo
Imuosi tam tikrų žingsnių, kad pagerinčiau savo energiją
Kasdien judu link to gyvenimo, kurio noriu ir kurio esu nusipelnęs
Esu vertas fantastiško gyvenimo
Su kiekvienu žingsniu jaučiuosi vis stipresnis ir energingesnis

Kartokite teiginius, kurie labiausiai tinka, arba susikurkite savus. Užrašykite juos 21 kartą, taip pat garsiai 21 kartą perskaitykite. Jei esate viešoje vietoje, teiginius galite kartoti mintyse, o medituodami galite naudoti juos kaip mantrą.

Muzika – puikus būdas gauti dar daugiau motyvacijos ar įkvėpimo. Markas Fenske, vienas iš knygos „Laimėtojo smegenys: 8 strategijos, kurias didieji protai panaudojo sėkmei pasiekti" autorių, sako, kad mėgstamos dainos klausymas padeda įveikti motyvaciją atimančius smegenų signalus, susijusius su nuovargiu ir nuoboduliu. Muzikos galia daugiausia susijusi su gebėjimu sukelti emocines reakcijas ir pagerinti nuotaiką. Tai buvo įrodyta ir panaudojant neurovaizdinius tyrimus, parodžiusius, kaip susijaudinimas klausant puikių eilių ar labai geri atsiminimai, susiję su mėgstamu muzikos kūriniu, aktyvina su motyvacija susijusias smegenų sritis[4]. Taigi, susikurkite savo mėgstamų ir energijos suteikiančių kūrinių grojaraštį, kuris leis jaustis laimingiems, kels gerus prisiminimus ir suteiks energijos. Mano grojaraštis – grupių *Oasis*, *Take That* kūriniai; ir kas gi gali atsispirti tokioms dainoms kaip *Moves like Jagger*, atliekamos *Maroon 5?* Įjunkite savo grojaraštį tuomet, kai sportuojate, taip padidinsite savo motyvaciją ir ištvermę.

Kūno trynimas šepečiu taip pat skatina detoksikaciją, nes aktyvina odos kraujotaką ir limfos tekėjimą. Tai padeda iš organizmo pašalinti toksinus. Kūno šepečių galima nebrangiai nusipirkti, tad galite naudotis jais savo namuose. Trinkite sausą odą sukamaisiais judesiais, pradėdami nuo kulkšnių ir keliaudami aukštyn link širdies, taip paskatinsite limfos tekėjimą į širdį. Vienintelė išimtis – jūsų nugara, kurią galite trinti vertikaliais judesiais. Nuo kulkšnių judėkite link blauzdų, šlaunų, pilvo, nugaros ir rankų. Po to po dušu nusiprauskite nešvarumus. Pakaks penkių minučių per dieną, kad pajustumėte pagerėjimą.

Kai atliekate fizinę detoksikaciją, visiškai normalu, kad tampate emocingesnis nei įprastai. Ketvirtą ar penktą dieną pasijusite kur kas geriau, pilnas energijos ir gyvybingumo, todėl nesijaudinkite ir susitelkite į galutinį tikslą.

Laikantis šio plano geriausia tai, kad galite valgyti kiek tik norite. Nėra jokių apribojimų, todėl pirmą savaitę nepasijusite alkanas, tačiau būtina rinktis sveiką ir švarų maistą. Taip maitindamiesi gausite ir papildomos naudos, nes numesite svorio. Paprastai per pirmąsias dvi savaites žmonės numeta nuo keturių iki dešimties svarų.

Trūksta motyvacijos, kad tęstumėte? Paklausykite, ką Elizabetė pasakojo po savo apsivalymo plano.

Elizabeth patirtis

Per pastaruosius metus įgijau blogų įpročių, tarp kurių – nesuvalgyti savo penkių vaisių ir daržovių porcijų per dieną ir pernelyg dažnai griebtis šokolado! Mane taip pat vargino dirgliosios žarnos sindromas ir aš netoleruoju pieno produktų bei kviečių, todėl mano pilvas retai kada buvo visiškai ramus. Visų pirma trijų savaičių planas iš tiesų padėjo savo dieną papildyti tokia vaisių ir daržovių gausybe, kad aš kuo sėkmingiausiai įveikiu penkias porcijas per dieną, tiesą sakant, tai panašiau į aštuonias! Be to, nuslopinau savo stiprius potraukius blogajam cukrui ir suradau visai puikių natūralių pakaitalų. Visiškai neskaičiuodama kalorijų praradau šešis svarus, ir man tai labai patinka. Mano pilvas pasidarė ramesnis, nebėra jokio pūtimo, ir išties „švaraus" valgymo nauda tiesiog begalinė. Galų gale patarimai apie papildus taip pat tiesiog puikūs, papildai suteikia dar daugiau jėgų mano organizmui. Daktarė Sohère – tiesiog nuostabi gydytoja, duodanti labai žemiškus patarimus, kuriais iš tiesų galite pasikliauti.

Elizabeth Inniss, Birmingamas, JK

ANTRA SAVAITĖ

Šios savaitės ypatybė – du skysti valgiai per dieną. Patariu skystą maistą valgyti pusryčiams ir pietums, o sočiausią dienos valgį –

priešpiečiams. Tokiu būdu jūsų virškinimo sistema turės pakankamai ilgą laikotarpį pailsėti ir atsigauti pernakt. Jei dirbate, suvalgyti sočiausią dienos valgį priešpiečiams gali būti keblu, bet svarbiausia tam pasiruošti iš anksto. Dažniausiai darbovietėje yra mikrobangų krosnelė, kurioje galite pasišildyti iš vakaro pasigamintą ir dėžutėje atsineštą maistą. Jei tik neperkaitinate maisto, akivaizdžių įrodymų, kad mikrobangos suardo mitybines medžiagas, nėra (žr. 120 psl.). Jei jūsų darbovietėje mikrobangų krosnelės nėra arba jums nepatinka joje šildytas maistas, galite pasigaminti tai, ko nereikia šildyti, pavyzdžiui, didelį dubenį salotų su kuskuso kruopomis ir šalta mėsa. Angliavandenių vartojimas šią savaitę taip pat ribojamas.

Be to, papildomai rekomenduoju vartoti papildus. Peržvelkime juos:

- **Probiotikai** – žarnyno floros gerinimui, virškinimo sistemos funkcijų stiprinimui ir perdirbto maisto virškinimui lengvinti.
- **Virškinimo fermentai** – padeda virškinimo sistemai lengviau suskaldyti gautas maisto medžiagas ir iš suvalgyto maisto pasisavinti kaip įmanoma daugiau.
- **Gysločių sėlenos** – natūralus skaidulų šaltinis, užtikrinantis reguliarų tuštinimąsi.
- **Omega-3 riebalų rūgštys** – būtinos sveikai medžiagų apykaitai.
- **Natūralių multivitaminų papildas** – optimaliai mitybai užtikrinti.

Taigi, jūsų planas atrodys taip:

Pusryčiai: sultys arba kokteilis, gysločių sėlenos, probiotikai ir virškinimo fermentai.

Užkandis: humusas su daržovių lazdelėmis.
Priešpiečiai: virškinimo fermentai, probiotikai, omega-3 žuvų taukai, baltyminis maistas ir salotos arba daržovės su tokiais angliavandenių šaltiniais kaip rudieji ryžiai, kuskuso kruopos ar saldžiosios bulvės.
Užkandis: džiovintų vaisių ir riešutų mišinys arba riešutai.
Pietūs: natūralių multivitaminų papildai, probiotikai ir virškinimo fermentai. Sriuba, kokteilis arba baltyminis maistas ir daržovės ar salotos (jokių angliavandenių pietums).

Jei skystas maistas jums naujiena, galite pradėti nuo vienos skysto valgio porcijos per dieną pusryčiams. Jei toks valgis tiks ir atitiks jūsų gyvenseną, trečią savaitę galėsite valgyti jau du skystus patiekalus per dieną. Jei norite, skystą maistą galite valgyti pusryčiams ir priešpiečiams, tačiau detoksikacija bus gilesnė, jei skystą valgį valgysite pusryčiams ir pietums. Jei tikrai manote, kad negalite taip valgyti, tiesiog ir toliau valgykite „švariai".

Pasistenkite, kad tarp vakaro skysto patiekalo ir ryto skysto patiekalo liktų nors 12 valandų laiko tarpas. Taip suteiksite savo organizmui pakankamai laiko pailsėti. Gerkite žolelių arbatą ir vandenį, taip palaikysite gerą organizmo hidrataciją, nes žmonės dažnai alkio jausmą supainioja su troškuliu. Nenorėčiau, kad jaustumėtės alkani, todėl praalkę bet kuriuo dienos metu išgerkite stiklinę vandens ar užkąskite vaisių, džiovintų vaisių su riešutais mišinio, daržovių su humusu, sėklų ar riešutų. Tiesiog pasirūpinkite, kad užkandžiai būtų sveiki.

Jau daug kartų kartojau, kad šis planas turėtų pritapti prie jūsų gyvenimo būdo, todėl jei suplanavote pietus mieste ir nenorite keisti susitarimo, savo skystą ar lengvą patiekalą suvalgykite priešpiečiams, o pietums pasirinkite ką nors sveiko ir be anglia-

vandenių. Tokios išimtys retkarčiais galimos, kad neapleistumėte savo socialinio gyvenimo.

Liko tik viena savaitė! Išlaikykite savo motyvaciją, paklausę, kaip puikiai jautėsi Rachelė po savo trijų savaičių apsivalymo:

Rachelės patirtis

Neseniai susiformavo blogi mano valgymo įpročiai. Valgiau daugybę šokolado, išsineštinio maisto ir tiesiog visokio šlamšto! Daržovių ir vaisių beveik nė neragavau. Jaučiausi išsipūtusi, vangi, nuvargusi ir neturėjau jokios motyvacijos.

Po apsivalymo plano turėjau daug daugiau energijos, darbe pagerėjo dėmesio koncentracija ir aš pasijutau kur kas geriau! Be to, mano drabužiai dabar man tinka kur kas labiau, o tai visuomet džiugina! Išmokau gerų valgymo įpročių ir sužinojau, kaip išlaikyti visa tai visam gyvenimui! Niekuomet negrįšiu prie savo senųjų įpročių!

Rachel Freeman, Kardifas, JK

TREČIA SAVAITĖ

Pasiekę trečią savaitę, jausitės puikiai ir, tikiuosi, jau būsite apsipratę su savo valgymo planu. Taigi, trečią savaitę ateina metas padidinti fizinį krūvį, taip pat atlikti „emocinę detoksikaciją".

EMOCINĖ DETOKSIKACIJA

Iki šiol visą dėmesį telkėme į organizmo detoksikaciją. Tačiau kaip organizmui naudos neduoda tinkama mityba tik vieną savaitę per metus, visą kitą laiką – 51 savaitę – grįžtant prie senųjų, nesveikų įpročių, taip naudos neduos tik organizmo valymas, nepasirūpinant dvasiniu pasauliu. Suteikite sau emocinę detoksikaciją; tai ne tik paskatins pozityviau mąstyti ir elgtis, bet ir sustiprins teigiamą poveikį, atsiradusį dėl tinkamos mitybos.

Šiuo metu jūsų energijos lygiai jau turėtų būti stipriai išaugę, todėl tai geras laikas susitelkti į tikslus ir išspręsti kitas problemas, nes energingas turėtumėte būti ir fiziškai, ir emociškai.

Emocinės detoksikacijos metu aš sąžiningai prisipažįstu sau, ko noriu iš gyvenimo, ką darau gerai ir ką ne taip gerai. Jei kas nors man neduoda ramybės, pavyzdžiui, konfliktas su draugu ar mylimuoju, šiuo laikotarpiu stengiuosi viską išspręsti, kad galėčiau judėti toliau ir tai nesiurbtų iš manęs emocinės energijos. Jei yra tokių dalykų, kurių norėjau pasiekti, bet nepasiekiau, šiuo laiku susikuriu planą, kaip pasiekti savus tikslus per realistišką laiko tarpą. Jei apsimetinėju ir pati sau kenkiu kokioje nors gyvenimo srityje, stengiuosi be jokio išankstinio nusistatymo suprasti save ir išsiaiškinti, kodėl taip elgiuosi.

Paskirkite tam kelias valandas, taip pat laiko dar kartą visa tai permąstyti po kelių dienų. Kuo geriau save suprasite, tuo didesnį pasieksite savo sveikatos, energijos ir gyvenimo kokybės pagerėjimą.

VALYMAS SULTIMIS

Jei norite, šią savaitę atlikite valymą sultimis, tai dar labiau sustiprins organizmą. Galbūt jau valgote sveikai ir norite gilesnės detoksikacijos. Valymas sultimis gali trukti nuo trijų dienų iki savaitės. Detoksikacijos sultimis rekomendacijų yra daug, bendra taisyklė – gerti sultis arba valgyti namuose pagamintą sriubą tris ar keturis kartus per dieną ir kartu vartoti gysločių sėlenų, padedančių išvalyti storąjį žarnyną. Tai turės didžiulės naudos, savo virškinimo sistemai suteiksite poilsio, o maitindamiesi tik vaisiais ir daržovėmis gausite galybę mitybinių medžiagų.

Valymo sultimis metu dažnai juntami abstinencijos simptomai dėl kofeino ir cukraus atsisakymo, tačiau po pirmos savaitės šių simptomų greičiausiai nebejausite. Turėtų kiek sumažėti ir apetitas, todėl detoksikacija sultimis tokiu metu paprastai yra žymiai sklan-

desnė. Kelios „vien tik sulčių bei skysčių" dienos suteikia tikro poilsio virškinimo sistemai ir galimybę organizmui vėl įgauti energijos.

Štai kaip jautėsi Zairah po savo trijų savaičių plano:

Zairah patirtis

Pastaruosius trejus metus buvau pernelyg atsidavusi malonumams ir šiek tiek priaugau svorio (tiesą sakant, suknelių dydis išaugo dviem dydžiais!). Mano maistas daugiausia buvo šokoladas, sausainiai, pyragai ir išsineštinis maistas. Retai kada pavykdavo suvalgyti rekomenduojamas penkias vaisių ir daržovių porcijas. Nuolat jaučiausi apsunkusi, pervargusi ir neturėjau jokios motyvacijos kuo nors užsiimti.

Po valymo sugebėjau visiškai atsisakyti šlamštinio maisto ir ėmiau valgyti mažiausiai 10 vaisių ir daržovių porcijų per dieną. Dabar turiu kur kas daugiau energijos ir netgi ėmiau kasdien sportuoti. O geriausia tai, kad atsisakius perdirbto maisto man kur kas mažiau pučia pilvą ir liemuo suplonėjo dviem coliais. Man pačiai koktu prisiminti, kad su savo organizmu elgiausi taip blogai ir valgiau tiek daug šlamštinio maisto. Dabartinė mano savijauta yra žymiai geresnė ir aš užtikrintai niekuomet jokiu būdu nebegrįšiu prie savo senųjų įpročių. Dabar mano ranka kur kas dažniau tiesiasi link apelsino, o ne link šokolado plytelės.

Zairah Swallow, Kardifas, JK

PROGRESO DIAGRAMA

Naudinga ne tik išsiaiškinti pradinį nuovargio lygį, bet ir registruoti nuolatinį progresą. Šio registravimo tikslas – ne teisti save ar būti pernelyg griežtam sau, o tiesiog pasižiūrėti, kaip sekasi, ir išlaikyti jus jūsų kelyje. Tai ypač svarbu tuomet, kai aplink nėra palaikančių žmonių, kuriems galėtumėte papasakoti, kaip jums sekasi. Toliau pateikta lentelė, kurią galite užpildyti. Anglišką šios lentelės variantą rasite adresu *www.holistic-doctor.co.uk*.

1 DIENA Ar pakankamai išsimiegojote? Ar rinkotės sveiką maistą? Apgaudinėjote? Išlaikėte motyvaciją? Ar skyrėte 20 minučių mankštai? Ar skyrėte 15 minučių poilsiui? Naudojote teiginius? Atsispyrėte pagundoms? Komentarai:	2 DIENA Ar pakankamai išsimiegojote? Ar rinkotės sveiką maistą? Apgaudinėjote? Išlaikėte motyvaciją? Ar skyrėte 20 minučių mankštai? Ar skyrėte 15 minučių poilsiui? Naudojote teiginius? Atsispyrėte pagundoms? Komentarai:	3 DIENA Ar pakankamai išsimiegojote? Ar rinkotės sveiką maistą? Apgaudinėjote? Išlaikėte motyvaciją? Ar skyrėte 20 minučių mankštai? Ar skyrėte 15 minučių poilsiui? Naudojote teiginius? Atsispyrėte pagundoms? Komentarai:
4 DIENA Ar pakankamai išsimiegojote? Ar rinkotės sveiką maistą? Apgaudinėjote? Išlaikėte motyvaciją? Ar skyrėte 20 minučių mankštai? Ar skyrėte 15 minučių poilsiui? Naudojote teiginius? Atsispyrėte pagundoms? Komentarai:	5 DIENA Ar pakankamai išsimiegojote? Ar rinkotės sveiką maistą? Apgaudinėjote? Išlaikėte motyvaciją? Ar skyrėte 20 minučių mankštai? Ar skyrėte 15 minučių poilsiui? Naudojote teiginius? Atsispyrėte pagundoms? Komentarai:	6 DIENA Ar pakankamai išsimiegojote? Ar rinkotės sveiką maistą? Apgaudinėjote? Išlaikėte motyvaciją? Ar skyrėte 20 minučių mankštai? Ar skyrėte 15 minučių poilsiui? Naudojote teiginius? Atsispyrėte pagundoms? Komentarai:

7 DIENA Ar miegas buvo geresnis? Ar rinkotės sveiką maistą? Apgaudinėjote? Išlaikėte motyvaciją? Ar skyrėte 20 minučių mankštai? Ar skyrėte 15 minučių poilsiui? Naudojote teiginius? Atsispyrėte pagundoms? Jautėtės energingesnis? Potraukiai buvo silpnesni? Komentarai:	8 DIENA Ar miegas buvo geresnis? Ar rinkotės sveiką maistą? Apgaudinėjote? Išlaikėte motyvaciją? Ar skyrėte 20 minučių mankštai? Ar skyrėte 15 minučių poilsiui? Naudojote teiginius? Atsispyrėte pagundoms? Jautėtės energingesnis? Potraukiai buvo silpnesni? Komentarai:	9 DIENA Ar miegas buvo geresnis? Ar rinkotės sveiką maistą? Apgaudinėjote? Išlaikėte motyvaciją? Ar skyrėte 20 minučių mankštai? Ar skyrėte 15 minučių poilsiui? Naudojote teiginius? Atsispyrėte pagundoms? Jautėtės energingesnis? Potraukiai buvo silpnesni? Komentarai:
10 DIENA Ar miegas buvo geresnis? Ar rinkotės sveiką maistą? Apgaudinėjote? Išlaikėte motyvaciją? Ar skyrėte 20 minučių mankštai? Ar skyrėte 15 minučių poilsiui? Naudojote teiginius? Atsispyrėte pagundoms? Jautėtės energingesnis? Potraukiai buvo silpnesni? Komentarai:	11 DIENA Ar miegas buvo geresnis? Ar rinkotės sveiką maistą? Apgaudinėjote? Išlaikėte motyvaciją? Ar skyrėte 20 minučių mankštai? Ar skyrėte 15 minučių poilsiui? Naudojote teiginius? Atsispyrėte pagundoms? Jautėtės energingesnis? Potraukiai buvo silpnesni? Komentarai:	12 DIENA Ar miegas buvo geresnis? Ar rinkotės sveiką maistą? Apgaudinėjote? Išlaikėte motyvaciją? Ar skyrėte 20 minučių mankštai? Ar skyrėte 15 minučių poilsiui? Naudojote teiginius? Atsispyrėte pagundoms? Jautėtės energingesnis? Potraukiai buvo silpnesni? Komentarai:

<table>
<tr>
<td>13 DIENA
Jautėtės puikiai?
Ar miegas buvo geresnis?
Ar rinkotės sveiką maistą?
Apgaudinėjote?
Išlaikėte motyvaciją?
Ar skyrėte 20 minučių mankštai?
Ar skyrėte 15 minučių poilsiui?
Naudojote teiginius?
Atsispyrėte pagundoms?
Jautėtės energingesnis?
Potraukiai buvo silpnesni?
Komentarai:</td>
<td>14 DIENA
Atsispyrėte pagundai pirkti šlamštinį maistą?
Ar miegas buvo geresnis?
Ar rinkotės sveiką maistą?
Apgaudinėjote?
Išlaikėte motyvaciją?
Ar skyrėte 20 minučių mankštai?
Ar skyrėte 15 minučių poilsiui?
Naudojote teiginius?
Atsispyrėte pagundoms?
Jautėtės energingesnis?
Potraukiai buvo silpnesni?
Komentarai:</td>
<td>15 DIENA
Ar buvote tingus?
Ar miegas buvo geresnis?
Ar rinkotės sveiką maistą?
Apgaudinėjote?
Išlaikėte motyvaciją?
Ar skyrėte 20 minučių mankštai?
Ar skyrėte 15 minučių poilsiui?
Naudojote teiginius?
Atsispyrėte pagundoms?
Jautėtės energingesnis?
Potraukiai buvo silpnesni?
Komentarai:</td>
</tr>
<tr>
<td>16 DIENA
Ar miegas buvo geresnis?
Ar rinkotės sveiką maistą?
Apgaudinėjote?
Išlaikėte motyvaciją?
Ar skyrėte 20 minučių mankštai?
Ar skyrėte 15 minučių poilsiui?
Naudojote teiginius?
Atsispyrėte pagundoms?
Jautėtės energingesnis?
Potraukiai buvo silpnesni?
Skyrėte laiko emocinei detoksikacijai?
Komentarai:</td>
<td>17 DIENA
Ar miegas buvo geresnis?
Ar rinkotės sveiką maistą?
Apgaudinėjote?
Išlaikėte motyvaciją?
Ar skyrėte 20 minučių mankštai?
Ar skyrėte 15 minučių poilsiui?
Naudojote teiginius?
Atsispyrėte pagundoms?
Jautėtės energingesnis?
Potraukiai buvo silpnesni?
Skyrėte laiko susitikimui su gerais draugais?
Komentarai:</td>
<td>18 DIENA
Ar miegas buvo geresnis?
Ar rinkotės sveiką maistą?
Apgaudinėjote?
Išlaikėte motyvaciją?
Ar skyrėte 20 minučių mankštai?
Ar skyrėte 15 minučių poilsiui?
Naudojote teiginius?
Atsispyrėte pagundoms?
Jautėtės energingesnis?
Potraukiai buvo silpnesni?
Skyrėte laiko nuveikti kažką malonaus jums pačiam?
Komentarai:</td>
</tr>
</table>

19 DIENA Ar miegas buvo geresnis? Ar rinkotės sveiką maistą? Apgaudinėjote? Išlaikėte motyvaciją? Ar skyrėte 20 minučių mankštai? Ar skyrėte 15 minučių poilsiui? Naudojote teiginius? Atsispyrėte pagundoms? Jautėtės energingesnis? Potraukiai buvo silpnesni? Skyrėte laiko dar kartą pamąstyti apie emocinę detoksikaciją? Komentarai:	20 DIENA Ar miegas buvo geresnis? Ar rinkotės sveiką maistą? Apgaudinėjote? Išlaikėte motyvaciją? Ar skyrėte 20 minučių mankštai? Ar skyrėte 15 minučių poilsiui? Naudojote teiginius? Atsispyrėte pagundoms? Jautėtės energingesnis? Potraukiai buvo silpnesni? Sudarėte planą, kaip išlaikysite savo energiją pabaigę 21 dienos planą? Komentarai:	21 DIENA Ar miegas buvo geresnis? Ar rinkotės sveiką maistą? Apgaudinėjote? Išlaikėte motyvaciją? Ar skyrėte 20 minučių mankštai? Ar skyrėte 15 minučių poilsiui? Naudojote teiginius? Atsispyrėte pagundoms? Jautėtės energingesnis? Potraukiai buvo silpnesni? Pasveikinkite save, įgyvendinę visą planą. Jūs nuostabus!!! Komentarai:

PO TRIJŲ SAVAIČIŲ APSIVALYMO

Blogiausia, ką galite padaryti po valymo plano, – pasinerti į besaikio smaguriavimo šokoladu, sūriu ir duona maratoną. Jūs tikrai pajusite tokio elgesio padarinius savo pilvu – mano pažįstami, kurie taip pasielgė, daug laiko praleido tualete, kankinami pilvo spazmų! Be to, juk nenorite prarasti puikaus trijų savaičių darbo rezultatų.

Aš patariu visko imtis pamažu. Rekomenduoju ir toliau du kartus per dieną valgyti „švarų valgį“, o trečią kartą suvalgyti šiek tiek kviečių ar pienų produktų, jei to norite. Be to, būtų puiku dvi dienas per savaitę valgyti visiškai švariai. Taip suteiksite savo organizmui progą atsigauti nuo bet kokio nesaikingumo padarinių.

Jei pabaigę trijų savaičių planą nesijaučiate 100 procentų puikiai, gali būti, kad jūsų organizme sutrikusios kitos sritys ir reikia jas koreguoti. Tam paprastai reikia papildomų tyrimų ir išsamesnės, asmeninės konsultacijos. Jei jums kas nors kelia nerimą, kreipkitės į holistinės medicinos specialistą.

RECEPTAI

Pateikiu kelis „švarių", išsivalymo planui tinkamų valgių receptus. Juose nurodau galimus sudedamųjų dalių kiekius, tačiau kadangi visas šias savaites „gero" maisto galite valgyti kiek tik norite, svarbu, kad vadovautumėtės savo pojūčiais: valgykite iki soties, bet nepersivalgykite.

PUSRYČIAI

Lengvai paruošiamas migdolų pienas

1 sauja migdolų
500 ml filtruoto ar buteliuose pirkto vandens

Pamirkykite migdolus pernakt. Perplaukite ir nusausinkite. Supilkite vandenį ir smulkinkite ar rankiniu smulkintuvu, kol susidarys vienalytė masė. Perkoškite masę, kad pašalintumėte migdolų trupinėlius. Galite perkošti ir per audinį. Toks pienas tinka vartoti nuo 24 iki 48 valandų. Laikykite šaldytuve.

Baltyminiai blynai

1 porcija
2 sutrinti bananai
2 kiaušiniai
50 g vanilinių baltyminių miltelių
1 šaukštas kokosų aliejaus
Kitos sudedamosios dalys pasirinktinai: mėlynės, braškės
Pateikti su skystu medumi ar žemės riešutų sviestu (ekologiš-ku, be priedų)

Sumaišykite bananus, kiaušinius ir baltyminius miltelius. Suplakite rankine šluotele ar plaktuvu iki vienalytės masės. Jei masė pernelyg tiršta, galite įpilti migdolų pieno ar kokosų vandens. Ištepkite keptuvę kokosų aliejumi ir kepkite blynus ant vidutinio karštumo ugnies. Kiekvieną blyno pusę kepkite maždaug 1 minutę. Apibarstykite uogomis. Patiekite su medumi ar žemės riešutų sviestu.

Bolivinių balandų ir vaisių košė

1 porcija
150 g bolivinių balandų
300 ml migdolų pieno
Trinti bananai, braškės ar mėlynės
Kapoti įvairūs riešutai
Linų sėmenys ir šalavijų sėklos
Pagardinti medumi ir cinamonu

Pagaminkite bolivinių balandų košę, kaip nurodyta ant pakelio. Įpilkite migdolų pieno, sudėkite vaisius, riešutus, sėklas. Pagardinkite cinamonu ir medumi.

Sveikas javainis

6 porcijos

175 g įvairių riešutų
450 g avižinių dribsnių
50 g sezamų sėklų
50 g saulėgrąžų sėklų
50 g moliūgų sėklų
Žiupsnelis druskos
25 ml alyvuogių aliejaus
100 ml skysto medaus
85 g džiovintų uogų

Įkaitinkite orkaitę iki 190 °C. Dideliame dubenyje sumaišykite riešutus, avižas, sėklas ir žiupsnelį druskos. Įpilkite į mišinį alyvuogių aliejaus ir medaus. Sudėkite šaukštu į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite 20–25 minutes. Kai atšąla, sulaužykite į kąsnio dydžio gabalėlius. Pridėkite uogų ir laikykite sandariame inde. Patiekite su migdolų pienu.

Frittata

1 porcija

2 dideli kiaušiniai
Rupios druskos ir maltų pipirų
1 šaukštas šalto spaudimo alyvuogių aliejaus
½ vidutinio dydžio smulkiai sukapoto svogūno
Sauja perpus perpjautų vyšninių pomidorų
½ smulkiai sukapotos Chalapos paprikos
Žiupsnis trupinto minkšto ožkų sūrio
100 g nuplautų konservuotų juodųjų pupelių

Suplakite kiaušinius su prieskoniais. Pakaitinkite keptuvėje aliejų ir maždaug 5 minutes kepinkite svogūną bei pomidorus, kol suminkštės. Supilkite plaktus kiaušinius ir sudėkite Chalapos papriką. Kai iškeps, užberkite ožkų sūrio ir paskrudinkite, kol šis sukietės. Pavirkite pupeles atskirai pagal nuorodas ant skardinės ir patiekite su *frittata*.

Sveiki sausi pusryčiai

6 porcijos
450 g avižų
85 g įvairių riešutų
100 g įvairių sėklų (sezamų, saulėgrąžų, moliūgų)
150 g džiovintų vaisių pasirinktinai
Užpilui: sojų, migdolų arba ryžių pieno, jogurto be laktozės
Kapotų šviežių sezoninių vaisių ar uogų, pavyzdžiui, bananų, braškių ar mėlynių

Sumaišykite visas sudedamąsias dalis ir laikykite dideliame sandariame inde. Patiekdami įdėkite šiek tiek mišinio į dubenėlį, užpilkite augaliniu pienu ir apiberkite šviežiais vaisiais arba uogomis.

SULTYS IR KOKTEILIAI

Viena geriausių mano investicijų yra sulčiaspaudė, nes labai mėgstu sultis. Turiu paprastą sulčiaspaudę, bet šis prietaisas mano mitybą pakeitė labai stipriai. Spaudoje pasitaiko pranešimų, kad sultys ir kokteiliai nėra sveika ir kad juose gausu cukraus. Tačiau reikia atkreipti dėmesį, kad tyrimai atlikti su pirktinėmis sultimis ir kokteiliais, kurie buvo pasterizuoti ir praradę mitybinę vertę, o ne su šviežiai spaustomis sultimis. Pasterizuojant sultys pakaitinamos, todėl mitybinės medžiagos suskyla, tai beveik tas pats, kaip

gerti puodelį saldinto vandens. Kai kur galima nusipirkti šviežiai spaustų sulčių arba užsisakyti elektroninėse parduotuvėse. Kartais sulčių pasigaminu iš anksto ir užšaldau. Žinoma, geriausia sulčių išsispausti šviežiai ir išgerti iškart; yra nuomonių, kad šaldymas sumažina mitybinę vertę. Tačiau jei nėra kitos išeities, vis dėlto manau, kad galima sultis išsispausti iš anksto ir užšaldyti. Tai vis tiek sveikiau nei nesveikas maistas. Turbūt tai geriausias sprendimas, atsižvelgiant į turimą laiką ir išteklius.

Toliau pateikti keli sulčių receptai, kuriuos galite išbandyti namuose, taip pat galite išbandyti daugybę kituose šaltiniuose pateikiamų receptų. Mano nuomone, dienos pradžiai negali būti nieko geresnio už žaliąjį kokteilį!

Pinakolada

1 porcija

30 g vanilės skonio baltyminių miltelių arba grynų išrūgų arba kanapių baltyminių miltelių su 3 lašais natūralios nesaldintos vanilės esencijos

½ vidutinio dydžio šviežio ananaso

250 ml nesaldinto kokosų pieno

Nulupkite ananasą ir supjaustykite smulkiais gabalėliais. Suplakite visas sudedamąsias dalis rankiniu ar elektriniu plaktuvu. Jei masė pernelyg tiršta, įpilkite vandens ar kokosų vandens. Jei mėgstate atšaldytą gėrimą, įsidėkite ledo kubelių.

Uogų gardėsis

1 porcija

30 g vanilės skonio baltyminių miltelių

250 ml kokosų ar migdolų pieno

2 saujos braškių, aviečių ar mėlynių (šaldytų arba šviežių)

Nuplaukite uogas ir suplakite visas sudedamąsias dalis rankiniu ar elektriniu plaktuvu.

Bananinis stebuklas

1 porcija
30 g vanilės skonio baltyminių miltelių
1 nuluptas vidutinio dydžio bananas
300 ml migdolų pieno
1 šaukštas skysto ar manuka *medaus*

Suplakite visas sudedamąsias dalis rankiniu ar elektriniu plaktuvu.

Tonio pusryčių kokteilis

Įkvėptas draugo Tonio Munozo, mano pats mėgstamiausias.

1 porcija
30 g vanilės ar šokolado skonio baltyminių miltelių
300 ml augalinio pieno (migdolų, sojų ar ryžių)
75 g avižinių dribsnių (ekologiškų, jei galima)
1 šaukštas ekologiško žemės riešutų sviesto be priedų
1 nuluptas vidutinio dydžio bananas
100 ml kokosų vandens

Suplakite visas sudedamąsias dalis rankiniu ar elektriniu plaktuvu.

Imuninis stebuklas

1 porcija
1 nuluptas vidutinio dydžio obuolys
3 nuskustos vidutinio dydžio morkos
2 nulupti vidutinio dydžio apelsinai

Nuluptas imbiero šaknies gabalėlis (6 mm ilgio arba pagal skonį)
½ citrinos (jei norite trinti su žievele, pašalinkite vaškinį sluoksnį, kitu atveju nulupkite)

Sudėkite visas sudedamąsias dalis į sulčiaspaudę, išspaudę įmeskite ledo kubelių ir mėgaukitės.

Žaliasis kokteilis

1 porcija
1 vidutinio dydžio nuluptas obuolys
3 griežinėliai šviežio nulupto ananaso
2 didelės saujos špinatų ar lapinių kopūstų
½ nulupto avokado
⅓ nulupto agurko
gabaliukas brokolio
2 saliero stiebai

Nuplaukite špinatus ar lapinius kopūstus, brokolį ir salierus. Sutrinkite visas sudedamąsias dalis rankiniu ar elektriniu smulkintuvu.

Mangų gardėsis

1 porcija
¼ vidutinio dydžio nulupto mango
1 vidutinio dydžio nuluptas obuolys
2 didelės saujos špinatų
2 šakelės šviežių mėtų
100 ml kokosų vandens

Nuplaukite špinatus, mėtas. Sutrinkite visas sudedamąsias dalis rankiniu ar elektriniu smulkintuvu. Jei norite, į pagamintą kokteilį įdėkite arbatinį šaukštelį kviečių daigų ar spirulinos miltelių, tai suteiks dar daugiau energijos ir mitybinių medžiagų.

Burokėlių grožio kokteilis

1 porcija
1 mažas nevirtas nuluptas burokėlis
2 didelės saujos špinatų
2 vidutinio dydžio nulupti obuoliai
Nuluptas imbiero šaknies gabalėlis (2 cm ilgio)

Nuplaukite visas daržoves bei vaisius ir išspauskite sulčiaspaude sultis.

Saldus gardumynas

Tai mano mėgstamas kokteilis, kai pajuntu nenumaldomą saldumynų potraukį. Nereikėtų gerti kasdien, tačiau jei gardžiuositės juo retkarčiais, nieko blogo. Jis taip pat puikiai tinka pagirioms!

1 porcija
1 nuluptas kivis
2 vidutinio dydžio nulupti obuoliai
5 griežinėliai šviežio nulupto ananaso
2 šaukštai jogurto be laktozės
1 didelė sauja mėlynių

Nuplaukite mėlynes. Išspauskite sultis iš obuolių, kivio ir ananaso. Supilkite sultis į plaktuvą, sudėkite jogurtą ir mėlynes, plakite iki vientisos masės.

SALOTOS IR KARŠTIEJI PATIEKALAI PRIEŠPIEČIAMS IR PIETUMS

Aštrus daržovių ir pupelių troškinys

4 porcijos

1 didelis sukapotas svogūnas
1 sukapota česnako skiltelė
1 smulkiai sukapota aitrioji paprika
1 šaukštas maltos paprikos
1 šaukštas maltos aitriosios paprikos
½ šaukšto maltos ciberžolės
400 g konservuotų sukapotų pomidorų
Maždaug 200 g pjaustytų daržovių (morkų, brokolių, porų, baklažanų, žirnelių, saldžiųjų kukurūzų) ir grybų
400 g įvairių konservuotų pupelių ar avinžirnių
1 šaukštas džiovintų rozmarinų
1 sauja špinatų
Rudieji ryžiai ar kuskuso kruopos garnyrui

Alyvuogių ar kokosų aliejuje apkepkite česnaką, svogūną, aitriąją papriką, įberkite maltos ciberžolės, paprikos ir aitriosios paprikos ir pakaitinkite ant vidutinio karštumo ugnies. Sudėkite daržoves, konservuotus pomidous, pupeles ir įberkite rozmarinų. Įpilkite 300 ml vandens ir troškinkite 30 minučių.

Pabaigoje, nenuėmę nuo ugnies, sumeskite špinatus ir uždengę palaikykite dar 1–2 minutes.

Patiekite su rudaisiais ryžiais arba kuskuso kruopomis.

Gruzdintos daržovės

2 porcijos
1 šaukštas kokosų aliejaus
1 kapota česnako skiltelė
2,5 cm imbiero šaknies
1 susmulkinta aitrioji paprika
1 didelis sukapotas svogūnas
Smulkiai supjaustytų daržovių (paprikų, kaštainių, brokolių, morkų, kukurūzų ūglių, saldžiųjų žirnelių, pekininių kopūstų) gali būti grybų
200 g lieso baltymų šaltinio, pavyzdžiui, vištienos, kalakutienos, krevečių ar sojų varškės
1–2 šaukštai sojų padažo
1 šaukštas kokosų aliejaus
1 didelė sauja anakardžių riešutų
Pagardinti sezamų aliejumi
Rudieji ryžiai ar kuskuso kruopos garnyrui

Kokosų aliejuje trumpai pakepinkite česnaką, svogūną, aitriąją papriką ir imbierą. Sudėkite daržoves bei mėsą ar jos pakaitalus ir kepinkite, kol suminkštės, tuomet įpilkite sojų padažo. Kitoje keptuvėje paskrudinkite anakardžių riešutus ir suberkite į daržoves. Prieš patiekdami, apšlakstykite sezamų sėklų aliejumi.

Patiekite su rudaisiais ryžiais ar kuskuso kruopomis.

Lengvai pagaminamas pomidorų padažas

2 porcijos
2 šaukštai kokosų aliejaus
2 sukapotos česnako skiltelės
1 maža smulkiai sukapota aitrioji paprika

1 vidutinio dydžio smulkiai sukapotas svogūnas
1 sauja kapotų ančiuvių ir alyvuogių
Pasirinktinai baltyminis produktas, pavyzdžiui, vištiena, krevetės, tunas, kalakutiena
Maždaug 300 g pjaustytų grybų, brokolių, raudonų ir geltonų saldžiųjų paprikų, džiovintų pomidorų, baklažanų
400 g konservuotų sukapotų pomidorų
Žiupsnis džiovintų čiobrelių
1 sauja špinatų
1 sauja šviežių bazilikų
Rudieji ryžiai ar kuskuso kruopos garnyrui

Kokosų aliejuje trumpai pakepinkite česnaką, svogūną ir aitriąją papriką. Įdėkite kapotų ančiuvių, alyvuogių ir pakepinkite dar 1 minutę. Jei norite, galite įdėti ir pasirinktą baltyminį produktą. Tuomet sudėkite visas daržoves, konservuotus pomidorus ir džiovintus čiobrelius. Troškinkite dar 30 minučių.

Baigdami troškinti, įdėkite saują špinatų ir bazilikų.

Patiekite su rudaisiais ryžiais ar kuskuso kruopomis.

Bolivinių balandų salotos

1 porcija
Bet kokių daržovių, tinkamų kepti. 1 paprika, 1 svogūnas, 1 didelis baklažanas, 1 cukinija; gali būti ir grybų
1 sukapoto česnako skiltelė
Citrinų sulčių
Stambiagrūdžių garstyčių
Alyvuogių, kanapių arba sezamų aliejaus
200 g bolivinių balandų
1 sauja kapotų alyvuogių
1 sauja džiovintų pomidorų

50 g vyšninių pomidorų
50 g perpus perpjautų jaunų kukurūzų
1 sauja razinų
Supjaustyto fetos sūrio (įsitikinkite, kad jis pagamintas iš ožkų, o ne iš karvių pieno)
Pateikti su žaliomis lapinėmis salotomis
Liesos vištienos ar žuvies, jei norite

Pagruzdinkite be riebalų daržoves. Išvirkite bolivines balandas pagal nuorodas ant pakelio. Dubenyje sumaišykite sukapotą česnaką, citrinų sultis, stambiagrūdes garstyčias ir alyvuogių aliejų. Į bolivines balandas sukrėskite daržoves suberkite, fetą, razinas, alyvuoges ir apipilkite česnakiniu padažu.

Patiekite su žaliomis lapinėmis salotomis ir, jei pageidaujate, trupučiu liesos mėsos ar žuvies.

Krevečių salotos

1 porcija
1 nedidelė salotų gūžė
1 prinokęs, avokadas nuluptas
2 vidutinio dydžio nulupti apelsinai
140 g virtų karališkųjų krevečių
1 smulkiai sukapotas mažas mėlynasis svogūnas
Pluoštelis kalendrų be lapų
½ žaliosios citrinos sulčių

Stambiai sukapokite salotas. Supjaustykite avokadą bei apelsinus ir sudėkite ant salotų. Uždėkite krevetes ir suberkite susmulkintą mėlynąjį svogūną. Įpilkite žaliosios citrinos sulčių ir sumaišykite.

Lašišos ir rudųjų ryžių salotos

2 porcijos
200 g rudųjų ryžių
200 g šaldytų žirnelių, prieš vartojimą atšildyti
2 lašišos filė gabalėliai, maždaug 250 g
1 supjaustytas agurkas
Nedidelis ryšelis svogūnų laiškų
Nedidelis ryšelis kalendrų
1 supjaustyta aitrioji paprika be sėklų
1 žaliosios citrinos sultys ir žievelė
4 šaukštai nekaloringo sojų padažo

Išvirkite ryžius pagal nuorodas ant pakelio, likus 5 minutėms iki virimo pabaigos suberkite šaldytus žirnelius. Nukoškite ryžius ir sudėkite į dubenį. Skrudinkite lašišą, kol iškeps, maždaug 15–20 minučių. Nuimkite odelę, susmulkinkite ir sudėkite į ryžius. Kitame inde sumaišykite agurką, papriką, stambiai sukapotas kalendras, susmulkintus svogūnų laiškus su citrinos sultimis bei žievele ir sojų padažu. Supilkite ant ryžių ir lašišos ir gerai išmaišykite.

Aštri vištiena su brokoliais

1 porcija
1 žiedkočiais susmulkinta brokolio galva
Druskos ir šviežiai sumaltų juodųjų pipirų
1 smulkiai sukapota česnako skiltelė
2 smulkiai sukapoti laiškiniai česnakai
½ susmulkintos raudonos aitriosios paprikos be sėklų
1 šaukštas alyvuogių aliejaus
1 kepta supjaustyta vištos krūtinėlė,
1 šaukštas sojų padažo
1 sauja konservuotų juodųjų alyvuogių be kauliukų

Išvirkite brokolius garuose ir apibarstykite prieskoniais.

Alyvuogių aliejuje pakepinkite česnaką, laiškinius česnakus ir papriką. Viską sumaišykite su alyvuogėmis, brokoliais ir vištos krūtinėle. Įpilkite sojų padažo ir pagardinkite druska ir pipirais. Patiekalą galima valgyti karštą arba šaltą.

Lengvai paruošiamas salotų užpilas

6 porcijos
50 ml balzaminio acto
200 ml alyvuogių, linų sėmenų ar kanapių aliejaus
2 šaukštai citrinų sulčių
1–2 susmulkintos česnako skiltelės
Šviežiai maltų juodųjų pipirų pagal skonį
2 šaukštai džiovintų čiobrelių

Sumaišykite visas sudedamąsias dalis ir šlakstykite šiuo užpilu salotas ir daržoves. Galima pasigaminti iš anksto ir naudoti pagal poreikį, laikantis plano.

Orkaitėje kepta žuvis arba vištiena

2 porcijos
Šis patiekalas valgomas be priedų, nes jame yra subalansuotas angliavandenių, baltymų ir daržovių kiekis.
1 raudona saldžioji paprika
1 mažas nuluptas mėlynasis svogūnas
2 vidutinio dydžio nuluptos morkos
1 maža cukinija
1 maža nuskusta bulvė
3 šaukštai kokosų ar alyvuogių aliejaus
3 šaukštai džiovintų žolelių mišinio
3 smulkintos česnako skiltelės

2 gabaliukai lašišos ar baltos žuvies filė arba 1 vištos krūtinėlė
1 šaukštas maltos aitriosios paprikos
Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų pagal skonį

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Stambiai sukapokite daržoves ir sudėkite į skardą, pašlakstykite alyvuogių ar kokosų aliejumi, apibarstykite puse visų žolelių bei puse smulkinto česnako ir kepkite 30–45 minutes, reguliariai pavartydami.

Vištieną ar žuvį įtrinkite paprikos, likusio smulkinto česnako, žolelių, druskos ir pipirų mišiniu, dėkite į kitą skardą. Žuvį kepkite orkaitėje maždaug 20–30 minučių, o vištieną – 25–35 minutes. Patiekite vištieną ar žuvį su keptomis daržovėmis.

SRIUBOS

Švelniai apskrudintų vyšninių pomidorų ir paprikų sriuba

2 porcijos
4 skiltelės česnako
2 pakeliai prinokusių vyšninių pomidorų
1 mėlynasis svogūnas
2 raudonos saldžiosios stambiai sukapotos paprikos
1 šaukštas alyvuogių aliejaus
500 ml daržovių sultinio
1 šaukštas džiovintų žolelių mišinio arba pagal skonį
Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų pagal skonį

Įkaitinkite orkaitę iki 190 °C. Sudėkite česnakus, pomidorus, svogūną ir paprikas į kepimo formą. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir kepkite maždaug 30–45 minutes. Užvirkite sultinį ir sudėkite į jį daržoves. Supilkite į trintuvą, įmaišykite džio-

vintas žoleles ir sutrinkite. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį.

Porų ir saldžiųjų bulvių sriuba

2 nuluptos saldžiosios bulvės
2 porai
600 ml vištienos ar daržovių sultinio
Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų pagal skonį
Džiovintų žolelių pagal skonį

Stambiai sukapokite porus ir saldžiąsias bulves. Virkite bulves ir porus sultinyje, kol bulvės suminkštės. Trinkite rankiniu ar elektriniu trintuvu. Pagardinkite druska, pipirais ir džiovintomis žolelėmis pagal skonį.

Jei norite, porus galite pakeisti salierais.

Saldžiųjų bulvių ir daržovių sriuba

3 nuluptos ir sukapotos saldžiosios bulvės
3 nuskustos ir sukapotos morkos
3 smulkiai sukapoti salierų stiebai
1 maža skardinė saldžiųjų kukurūzų
Įvairių džiovintų žolelių mišinio
Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų pagal skonį
600 ml daržovių sultinio

Apibarstykite daržoves žolelėmis, pipirais bei žiupsneliu druskos ir virkite sultinyje, kol suminkštės.

Sutrinkite trintuvu ir pagardinkite pagal skonį.

Vištienos ir grybų sriuba

1 nedidelis pakelis grybų, nuplautų ir supjaustytų
1 smulkiai supjaustytas svogūnas
1 vidutinio dydžio vištos krūtinėlė
500 ml vištienos ar daržovių sultinio
Džiovintų žolelių mišinio
Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų pagal skonį

Pakepkite keptuvėje grybus ir svogūną. Orkaitėje, įkaitintoje iki 180 °C, 20–25 minutes kepkite vištos krūtinėlę.

Smulkiai sukapokite vištieną ir sudėkite kartu su daržovėmis į sultinį. Pagardinkite druska, pipirais ir žolelėmis.

SALDUMYNAI IR UŽKANDŽIAI

Kas sakė, kad negalite valgyti skanėstų, kai laikotės plano? Toliau pateikti keli sveiki pasiūlymai, jei kartais užsimanytumėte saldumynų ar užkandžių. Galima vartoti nesaldintus kakavos miltelius, jei jie nėra perdirbti.

Šokoladiniai putėsiai

4 porcijos
4 šviežios datulės be kauliukų
2 prinokę avokadai be odelės ir kauliukų
1 sukapotas vidutinio dydžio prinokęs bananas
1 šaukštas natūralaus vanilės ekstrakto
100 g nesaldintų kakavos miltelių
Žiupsnelis jūros druskos ir cinamono skoniui pagerinti

Sudėkite visas sudedamąsias dalis į trintuvą ir trinkite iki vienalytės kreminės masės. Jei masė pernelyg tiršta, įpilkite vandens ar kokosų vandens. Supilkite masę į dubenį ir atšaldykite šaldytuve.

Šokoladinis gardėsis

4–6 porcijos
120 g karijų ar graikinių riešutų
150 g šviežių datulių be kauliukų
5 šaukštai nesaldintų kakavos miltelių
4 šaukštai tarkuotų nesaldintų kokosų
2 šaukštai medaus ar agavų sirupo
¼ arbatinio šaukštelio jūros druskos

Trinkite riešutus trintuvu, kol gausite trupinius. Sudėkite datules ir trinkite vėl, kol gausite minkštą masę. Sudėkite likusias sudedamąsias dalis ir trinkite, kol gausite šokoladinę vienalytę masę, kuri neturėtų būti pernelyg skysta. Sukrėskite šią masę į padėklą ir suplokite. Palaikykite šaldytuve 2–4 valandas. Tuomet supjaustykite kvadratėliais. Desertą galima laikyti sandariame inde šaldytuve.

Avižiniai paplotėliai

12 porcijų
2 šaukštai alyvuogių aliejaus ir dar šiek tiek patepti
2 šaukštai žemės riešutų sviesto
3 šaukštai medaus ar agavų sirupo
2 sutrinti prinokę bananai
1 nuluptas ir sutarkuotas obuolys
150 g avižinių dribsnių (ekologiškų, jei įmanoma)
100 ml karšto vandens
50 g kapotų riešutų
100 g razinų ar džiovintų spanguolių
85 g sėklų mišinio (moliūgų, sezamų ir saulėgrąžų)
25 g tarkuotų kokosų

Įkaitinkite orkaitę iki 160 °C. Išklokite 20 cm kvadratinę skardą kepimo popieriumi ir patepkite sviestu. Mažoje keptuvėje ištirpinkite žemės riešutų sviestą ir medų arba agavų sirupą. Sudėkite trintus bananus, obuolį, įpilkite 100 ml karšto vandens ir išmaišykite. Į didelį dubenį sudėkite avižinius dribsnius, džiovintus vaisius, riešutus, kokosus ir sėklas, viską gerai išmaišykite. Sukrėskite į skardą. Kepkite 45 minutes arba kol gražiai pagels. Atvėsinę supjaustykite į 12 dalių. Laikykite šaldytuve sandariame inde.

Džiovintų vaisių ir riešutų mišinys

Šie mišiniai labai populiarūs JAV. Mišinio dubenėlį galima laikyti ant darbo stalo ar krepšyje, kad visuomet turėtumėte ko sveikai užkąsti. Jums reikėtų mišinio iš nesūdytų riešutų, džiovintų vaisių, pavyzdžiui, uogų, razinų, obuolių, bananų griežinėlių, įvairių sėklų ir šokolado drožlių. Jei norite natūraliai atgauti energiją, pradėti gyventi sveikiau arba numesti kelis kilogramus, šis trijų savaičių planas gali būti tai, ko ieškojote.

Atminkite, svarbiausia iš anksto pasiruošti, ir būkite sau atlaidus, nes jei šio plano laikotės dirbdamas visą darbo dieną ar prižiūrėdamas mažus vaikus, retkarčiais galite paslysti. Tačiau paslydimas nereiškia, kad turėtumėte pasiduoti! Reikia išmokti kontroliuoti savo energiją bei sveikatą ir nieko tokio, jei viena gyvenimo diena praeis ne taip gerai, kaip norėjote. Sulauksite puikių rezultatų, jei šiuos pakeitimus taikysite bent jau trumpą laikotarpį, per kurį organizmas gaus galimybę atsigauti. O bus dar geriau, jei sugebėsite įkalbėti prie jūsų prisijungti ir kelis draugus ar šeimos narius, tuomet galėsite vienas kitą palaikyti ir padrąsinti kelyje link stipresnės energijos ir sveikatos. Jei trys savaitės atrodo pernelyg didelė našta, kodėl gi nepaban-

džius bent vienos savaitės ir nepasižiūrėjus, kaip jausitės? Esu visiškai tikra, kad pasijusite žymiai geriau ir norėsite tęsti dar dvi savaites. Taigi, imkitės plano ir išmokite kontroliuoti savo sveikatą ir energiją!

10 SKYRIUS

GERAI IŠSIMIEGOKITE

Valymo plano metu svarbi ne tik tinkama mityba. Labai svarbu ir miegas, kuris padeda ne tik atgauti jėgas ir pailsėti, bet ir skatina organizmą atsinaujinti, taip padeda priprasti prie pokyčių atsisakius tam tikrų maisto produktų ir pakeitus juos sveikesniais.

Ar žinojote, kad...

- Prastas miegas gali būti širdies ligų ir depresijos priežastis?
- Jūsų mobilusis telefonas gali trukdyti jums išsimiegoti?
- Dėl miego trūkumo gali augti svoris?
- Jei gerai miegosite, ilgiau išlaikysite jauną išvaizdą?

Geras miegas gyvybiškai būtinas organizmo regeneracijai, tačiau daugybė žmonių neišsimiega. Blogų miego įpročių padariniai – atminties ir mąstymo sutrikimai, aukštas kraujospūdis, nutukimas, širdies kraujagyslių ligos ir depresija.

Tinkamas miego kiekis ir kokybė svarbi visoms organizmo sistemoms. Geras išsimiegojimas duoda daug naudos: padeda numesti svorio, nes turi įtakos suvartojamo maisto kiekiui ir medžiagų apykaitai; sustiprina natūralų imunitetą kovai su infekcijomis; padeda lengviau susidoroti su stresu; padidina gebė-

jimą išmokti naujų dalykų, nes pagerina atmintį, kūrybingumą ir įžvalgą.

Miegas valdo ir „cirkadinį ritmą“, t. y. natūralų organizmo laikrodį. Tam tikri hormonai organizme gaminami tik tam tikru laiku, nes padeda arba išlaikyti energiją dienos metu, arba paskatinti organizmo atsigavimą nakties metu. Jei miegas nereguliarus, sutrinka hormonų išsiskyrimas, todėl dieną galime jaustis pavargę, o naktį susilpnės organizmo regeneracijos procesai.

POŽYMIAI, KAD JŪS NEIŠSIMIEGATE

1. NUOVARGIS PABUDUS

Tai atrodo savaime suprantama, tačiau jei kasdien pabundate pavargęs, nesvarbu, ar miegojote penkias, ar devynias valandas, greičiausiai jūsų miegas sutrikęs. Organizmas negauna pakankamai laiko pailsėti, o dėl nuolatinio miego režimo kaitaliojimo nelieka laiko regeneracijai.

2. ENERGIJOS PALAIKYMAS CUKRUMI IR KOFEINU

Jei esate stipriai priklausomas nuo kavos ir cukraus, gali būti, kad taip yra dėl miego trūkumo. Kai trūksta miego, energijai palaikyti reikia stimuliuojančio kofeino ir gliukozės poveikio.

3. ATMINTIES IR DĖMESIO SUTRIKIMAI

Pavargus sunku sukaupti dėmesį, todėl galite pastebėti, kad darbe imate daryti „kvailų klaidų“. Mokslininkai nustatė, kad po bemiegės nakties žmogaus sąmonė veikia panašiai kaip apsinuodijus alkoholiu. Dėl miego trūkumo pailgėja reakcijos laikas. Tyrimai rodo, kad pradžioje pažeidžiamas greitis, o vėliau tikslumas

(fizinis ir psichinis). Dėl miego stokos žmogus gali priimti neteisingus sprendimus ar ryžtis nepamatuotai rizikai.

4. JŪS NUOLAT SERGATE PERŠALIMO LIGOMIS

Miego stoka gali sutrikdyti imuninę sistemą. Tyrimai rodo, kad mažiau nei septynias valandas per naktį miegantys žmonės tris kartus dažniau suserga peršalimo ligomis nei miegantys ilgiau nei septynias valandas per naktį. Trūkstant miego, sumažėja su infekcijomis kovojančių baltųjų kraujo ląstelių kiekis, o likusios ląstelės tampa vangesnės[1].

5. JŪS VISĄ LAIKĄ ALKANAS

Nepakankamai išsimiegančių žmonių organizme padidėja alkio hormono grelino koncentracija. Dėl to dažniau užkandžiaujama ir norisi angliavandenių gausaus maisto.

6. PRIAUGATE SVORIO

Dėl padidėjusios alkio hormono grelino koncentracijos, neišsimiegantiems žmonėms yra didesnė nutukimo rizika.

7. JŪS NERANGESNIS NEI ANKSČIAU

Nuvargus nusilpsta refleksai, todėl koordinacija ir gilieji jutimai gali susilpnėti. Dėl dėmesio koncentracijos sutrikimų, pailgėjusio reakcijos laiko kiaušinių dėžutė nukris ant grindų anksčiau, nei spėsite ją pagauti.

8. ESATE NUSIMINĘS

Jei esate prislėgtas ir neįprastai jautrus, jei lengvai apsipilate ašaromis, gali būti, kad trūksta miego, nes miego stoka sutrikdo hormonų pusiausvyrą ir smegenų gebėjimą susidoroti su emociniais krūviais.

9. PRARADOTE LYTINĮ POTRAUKĮ

Dėl energijos trūkumo ir padidėjusios kortizolio, streso hormono, koncentracijos, nuovargis gali sumažinti ir lytinį potraukį.

10. PASUNKĖJO JŪSŲ LIGOS

Jei diabetą ar aukštą kraujospūdį gydyti vis sunkiau, kaltas gali būti miego trūkumas. Neišsimiegantiems sergantiems diabetu žmonėms sumažėja jautrumas insulinui.

MEDICININĖS PRASTO MIEGO PRIEŽASTYS

Žinoma, miego gali trūkti dėl medicininių priežasčių, pavyzdžiui, fizinio skausmo ar depresijos. Jei taip, būtinai reikėtų apsilankyti pas gydytoją, kad šis patartų, ką daryti.

Kita prasto miego priežastis – miego apnėja. Šios būklės simptomai – knarkimas, galvos skausmas atsibudus, nuotaikos kaita, vangumas ir didžiulis nuovargis dieną. Daugiau apie šią ligą parašyta 2 skyriuje (žr. 32 psl.).

Nauda grožiui

Gerai išsimiegoję atsikratysite ne tik maišelių po akimis. Kai miegate, odos neveikia laisvieji radikalai, UV spinduliai ar kiti kenksmingi aplinkos veiksniai. Kadangi naktį organizmui nereikia saugoti odos, energiją jis gali naudoti regeneracijai, pavyzdžiui, smulkių raukšlelių lyginimui. Todėl visos odos drėkinimo ir regeneracijos priemonės naktį kur kas veiksmingesnės. 2010 metų moksliniame žurnale *British Medical Journal* išspausdinti tyrimo rezultatai rodo, kad aštuonias valandas miegojusios moterys buvo vertinamos kaip gražesnės nei miegojusios tik penkias valandas. Taigi, mums tikrai reikia grožio miego[3]!

PAPILDAI MIEGUI

Visuomet geriau išbandyti kitus būdus, pavyzdžiui, išjungti kompiuterį valandą iki miego ar skirti sau šiek tiek laiko atsipalaidavimui, kaip aprašyta tolesniuose šios knygos puslapiuose. Tačiau jei jaučiate, kad iš tiesų reikėtų papildomos pagalbos, kad užmigtumėte, arba jums reikia susigrąžinti savo miego įpročius, gali padėti papildai.

- **Melatoninas** – natūralus, organizme gaminamas hormonas, reguliuojantis miego ir būdravimo ciklus. Melatoninas padeda užmigti ir pagerina miego kokybę. Melatoninas naudingas, kai reikia išlyginti laiko skirtumus ir jį visai saugu skirti trumpam laikotarpiui miego ciklui sureguliuoti. JK tradicinės medicinos specialistai šį vaistą vargiai gali išrašyti. Rekomenduojama 3–9 miligramų dozė.
- **Valerijono** šaknis kaip raminamasis ir nerimą malšinantis preparatas naudojama tūkstančius metų. Šio preparato galima nesunkiai įsigyti sveiko maisto parduotuvėse. Daugybė žmonių mano, kad jis pagerina miegą. Valerijono šaknies nereikėtų naudoti kartu su alkoholiu ar migdomaisiais. Poveikis išryškėja su laiku, todėl gali praeiti kelios dienos, kol pajusite naudą. Pradinė dozė – 400 mg, vėliau dozę galima didinti pagal poreikį.
- **Kāva** – pipirinių šeimos augalas, gerinantis miegą ir slopinantis nerimą. Deja, šis augalas gali sukelti kepenų pažeidimą ir sutrikdyti vaistų veikimą, jei šių vaistų apykaita vyksta kepenyse, pavyzdžiui, statinų, vaistų cholesterolio koncentracijai mažinti, todėl daugelis gydytojų nerekomenduoja vartoti šio augalo preparatų.
- **5-HTP** reikalingas serotonino gamybai ir gali padėti užmigti. Be to, šis preparatas pagerina nuotaiką ir slopina apetitą. Nerekomenduojama gerti antidepresantus vartojantiems žmonėms.

- **Magnis** būtinas ne tik geram nakties miegui, bet ir raumenų bei nervų funkcijai, širdies ritmui palaikyti, gliukozės koncentracijai, kraujospūdžiui reguliuoti, stipriems kaulams ir sveikai imuninei sistemai. Dėl sumažėjusios magnio koncentracijos gali būti jaučiamas nervingumas, pablogėti miego kokybė ir žmogus gali nuolat atsibusti naktį.
- **Teaninas** – aminorūgštis, randama žaliojoje arbatoje arba vartojama papildais, skatinanti GABR (gama aminosviesto rūgšties) išsiskyrimą. GABR sukelia atsipalaidavimą ir slopina nerimą, tačiau iš papildų šis junginys sunkiai pasisavinamas. 600 mg teanino dozė gali būti saugiai vartojama be mediko priežiūros.

Migdomieji?

Žmonės dažnai prašo gydytojo išrašyti migdomųjų. Kartais šie vaistai išrašomi kelioms dienoms, kol sugrįžta normalus miego režimas, ar tuomet, kai žmogų veikia labai stiprus emocinis stresas. Tačiau dauguma gydytojų nenori išrašyti šių vaistų ilgesniam laikui, ir tam yra priežasčių:

- Migdomieji sukelia priklausomybę, ir fizinę, ir psichinę
- Kitą dieną dėl jų poveikio galite jaustis apsnūdęs arba „pagiringas"
- Šie vaistai padeda užmigti, bet neužtikrina gilaus miego, reikalingo organizmo regeneracijai ir hormonų pusiausvyrai sureguliuoti
- Neseniai atlikti tyrimai parodė, kad ilgalaikis migdomųjų vartojimas susijęs su ankstyvos mirties rizika[2]

Dažnai pasakodama apie šiuos vaistus pacientams sakau tokį palyginimą: tai tarsi pleistras negyjančiai žaizdai. Tokiu būdu nepašalinamos prasto miego priežastys.

PATARIMAI, KAD MIEGAS ŠIĄNAKT BŪTŲ GERESNIS

Štai keli geri įpročiai, kurie gali padėti gerai išsimiegoti naktį.

- Išjunkite kompiuterį, televizorių ar išmanųjį telefoną valandą iki miego laiko. Elektros srovės stimuliuoja smegenis ir trukdo užmigti. Skaitymas taip pat gali pernelyg stipriai stimuliuoti. Kam iš mūsų nenutiko taip, kad prieš užmiegant nusprendus paskaityti paskutinį knygos skyrių staiga pastebite, kad jau antra valanda nakties?
- Pasistenkite susikurti miego rutiną, kaip vaikystėje. Duokite sau mažiausiai 30 minučių garui nuleisti. Pasiklausykite atpalaiduojančios muzikos ar apmąstykite dieną. Tik nenaudokite šio laiko buities darbams ar serialų žiūrėjimui.
- Išsimaudykite karštoje vonioje. Prieš nakties miegą kūno temperatūra paprastai sumažėja. Jei išsimaudote karštoje vonioje ir dirbtinai pakeliate kūno temperatūrą, sugrįžus į šaltesnį miegamąjį organizmui gali būti lengviau prisitaikyti prie temperatūros pokyčių.
- Šiltas nugriebtas pienas (geriau ekologiškas) arba bananai taip pat padeda užmigti. Juose išsiskiria atsipalaidavimą sukeliančios natūralios cheminės medžiagos ir kalcis, padedantys užmigti. Be to, juose yra triptofano, kuris organizme gali būti verčiamas serotoninu, sukeliančiu mieguistumą. Nugriebtas pienas geriau, nes riebus pienas apkrauna virškinimo sistemą ir gali sutrikdyti miegą. Riešutai taip pat padeda užmigti, nes juose, pavyzdžiui, bertoletijose ar graikiniuose, gausu baltymų, kalio ir seleno, o visa tai skatina natūralaus miego hormono melatonino gamybą. Lapiniuose kopūstuose ir špinatuose taip pat gausu kalcio,

jie paskatina triptofano ir melatonino gamybą. Avinžirniai (pagrindinė sudedamoji humuso dalis), krevetės ir omaras – puikūs triptofano šaltiniai.

- Migdoluose gausu magnio, o šis būtinas geram nakties miegui. Trūkstant magnio, sutrinka miegas: dieną vargina mieguistumas, naktį sunku užmigti.
- Ar gali pietums suvalgytos salotos padėti užmigti? Taip. Salotų lapuose yra laktukarijaus – medžiagos, turinčios raminamųjų poveikių ir atpalaiduojančios smegenis. Galite pasidaryti salotų arbatos, užpylę kelis salotų lapus karštu vandeniu, ir išgerti 10–15 minučių prieš miegą.
- Melatonino ir serotonino gamybai reikia vitamino B6. Šio vitamino gausu tokiose žuvyse kaip tunas, otas ir lašiša, taip pat šviežiame česnake ir pistacijų riešutuose.
- Tam tikras glikeminį indeksą padidinantis maistas gali sukelti miegą. Taip nutinka dėl to, kad suvalgius tokio maisto stipriai padidėja gliukozės ir insulino koncentracijos, o šiam poveikiui praėjus pajuntamas nuovargis. Dieną gliukozės koncentraciją geriau palaikyti stabilią, taip išvengiant nuotaikos ir energijos svyravimų, tačiau jei reikia gerai pailsėti, tai gali pagelbėti. Padės toks maistas kaip baltieji ryžiai.
- Ramunėlių arbata gali padėti užmigti. Joje yra glicino, kuris atpalaiduoja nervus ir raumenis, veikia kaip nestiprus raminamasis ir slopina nerimą. Į ramunėlių arbatą pravartu įsidėti ir šiek tiek medaus, nes šis didina insulino ir triptofano koncentracijas.
- Vakare suvalgyti angliavandeniai, pavyzdžiui, ryžiai, saldžiosios bulvės ar viso grūdo makaronai, gali paskatinti miegą.
- Pastebėta, kad kryžiažiedžių arbata gerina miegą.
- Kai kuriems žmonėms tinkamą miego ciklą atkuria akupunktūra, ajurveda ar tradicinės kinų medicinos priemonės.

Manoma, kad akupunktūra padidina melatonino kiekį organizme. Remiantis tradicine kinų medicina, nemiga atsiranda dėl susilpnėjusios inkstų energijos, todėl stengiamasi ją papildyti. Ajurvedos medicinos teorijos teigia, kad nemiga dažnai susijusi su Vatos pusiausvyros sutrikimais. Vata reguliuoja kvėpavimą ir kraujotaką. Vienas iš gydymo būdų – aliejais tepti galvą ir pėdas. Jei norite daugiau patarimų, geriausia būtų apsilankyti pas šių sričių specialistus.

- Venkite kofeino, cukraus ir alkoholio. Vėlyvą vakarą nereikėtų vartoti kofeino ir cukraus, nes tai sukelia neramų miegą. Jei vargina miego sutrikimai, pasistenkite paskutinį gėrimą su kofeinu išgerti iki antros valandos popiet. Kai kurie mano, kad alkoholis padeda užmigti, tačiau iš tiesų jis tik sukelia snaudulį, todėl organizmas gerai nepailsi ir kitą dieną žmogus jaučiasi nuvargęs. Alkoholis sutrikdo tam tikrus cheminius procesus smegenyse, atsakingus už gilesnį miegą. Pirmosios miego stadijos metu stebimos žemos smegenų bangos, o ketvirtosios stadijos metu jos padidėja. Ketvirtoji stadija – giliausio miego stadija, dėl kurios kitą dieną jaučiamės žvalesni. Alkoholio poveikiui nakties metu slopstant, patiriama penktoji – greitų akių judesių – miego stadija, o ne ketvirtoji. Penktosios stadijos metu smegenų aktyvumas labai didelis. Nors ši stadija susijusi su sapnavimu, ji nėra tokia gili ir taip atšviežinanti, kaip ketvirtoji, be to, tokia stadijų kaita gali sutrikdyti mąstymą ir nuotaiką kitą dieną.
- Atpalaiduoja keli levandų aliejaus lašai, užlašinti ant pagalvės, tačiau didesnis kiekis gali stimuliuoti, todėl naudokite šią priemonę atsargiai.
- Jei jūsų čiužinys ir pagalvė susidėvėjo arba lovai jau daugiau nei 10 metų, kaip galima greičiau investuokite į patogesnį miegą. Tyrimai rodo, kad naujos lovos įsigijimas gali būti

veiksmingesnis už migdomuosius ir nakties miegą pailginti net 42 minutėmis.

- Jei ištisą naktį praleidžiate nemiegojęs, bergždžiai besivartydamas lovoje, tai gali veikti psichologiškai, todėl gali būti nemalonu net pagalvoti apie savo lovą. Todėl jei per 20 minučių nepavyksta užmigti, atsikelkite iš lovos ir paskaitykite ką nors atpalaiduojančio ar užsiimkite kokia ramia veikla, kol pajusite norą miegoti. Be to, miegamasis turi būti naudojamas tik su miegu susijusiai veiklai, o ne televizoriaus žiūrėjimui ar valgymui, taip sukursite labiau atpalaiduojančią ir miegui palankesnę atmosferą.
- Jei miegamajame yra skaitmeninis laikrodis, bijau, kad teks jį išjungti, kaip ir savo telefoną. Abu prietaisai išskiria elektromagnetines bangas, kurios gali sutrikdyti miegą. Dėl tų pačių priežasčių išjunkite ir savo belaidžio interneto aparatą.
- Be to, pasirūpinkite, kad miegamasis būtų kaip įmanoma tamsesnis ir ramesnis. Jei reikia, nusipirkite akių uždangalus ar ausų kamštukus.
- Stenkitės kasnakt miegoti tiek pat ir eiti gulti bei keltis maždaug tokiu pačiu metu, net ir savaitgaliais, jei tik įmanoma. Taip organizmas žinos, kada išskirti tam tikrus hormonus ir pradėti regeneraciją, todėl netrikdykite savo organizmo laikrodžio ir neikite pernelyg dažnai miegoti vėlyvą naktį. Jei vieną dieną miegoti eisite 11 valandą vakaro, o kitą – 3 valandą nakties, susidarys nedidelis laiko skirtumas ir organizmo sinchronizacija išsiderins. Todėl miegas nepasieks ketvirtosios gilaus miego stadijos, o tai gali paveikti energiją, mąstymą ir sprendimų priėmimo gebėjimus kitą dieną. Galbūt tai skambės nuobodžiai, tačiau miego rutina – puikus būdas išlaikyti gyvybingumą.

VEIKSMŲ PLANAS

Iš savo patirties žinau, kaip erzina, kai negali užmigti ir kitą dieną atsibundi pavargęs, nors priešaky – darbų kupina diena. Geras miegas svarbus ne tik energijai išlaikyti, bet ir tam, kad organizmas galėtų atlikti svarbius regeneracinius procesus, o tai būtina sveikatai. Patarimai padės jums susikurti gerą miego higieną. Pateikiau daugybę punktų, tad kodėl gi nepasirinkus bent trijų iš jų ir nepradėjus taikyti jau šią savaitę, kad pagerintumėte savo miegą. Jei šie patarimai nepadeda, išbandykite kitus, kol rasite sau tinkamiausius.

11 SKYRIUS

MAŽIAU STRESO – DAUGIAU ENERGIJOS

Pirmiausia aiškiai apibrėžkime, kas yra stresas. Apibrėžimų pateikiama visokių, bet dažniausias yra šis: tai būklė ar jausmai, patiriami tuomet, kai asmuo jaučia, kad reikalavimai jam viršija jo paties ar socialines galimybes, kuriomis jis gali naudotis[1]. Kitas apibrėžimas, dar tinkamesnis mūsų tikslams, yra toks: stresas – tai būklė, kai asmuo neturi *pakankamai energijos* gyvenimo iššūkiams atremti.

Šiuolaikinis gyvenimas duoda daugybę galimybių ir pasirinkimų, tačiau ironiška, kad tai taip pat sukelia savotišką stresą. Esame per daug užsiėmę, kad skirtume laiko paprasčiausiems ir labai svarbiems dalykams, pavyzdžiui, pasivaikščiojimui gamtoje ar sveiko patiekalo pagaminimui iš paprastų atsargų. Visą laiką mes „pasijungę" ir 24 valandas pasiekiami mobiliuoju telefonu ar internetu. Kokie gi viso to padariniai? Nuolatinis didelis stresas ir negebėjimas tinkamai atsipalaiduoti.

Stresas turi didžiulį neigiamą poveikį fizinei ir psichinei sveikatai, jis veikia netgi mūsų genus. Anksčiau manyta, kad genai yra stabilios būklės ir mes nieko negalime padaryti, kad šią būklę pakeistume. Dabar jau žinoma, kad pakitimai galimi, ir visų pirma tai akivaizdu panagrinėjus mūsų telomeras. Telomeros – chromosomų galiukai, apsaugantys jas tarsi plastiko antgaliai ant batraiščių.

Ląstelėms dalijantis ir dauginantis, telomeros trumpėja. Kai jos tampa pernelyg trumpos, ląstelė žūva, dėl to galų gale sutrumpėja ir mūsų gyvenimo trukmė. Telomerų trumpėjimą lemia daugybė veiksnių, o Nobelio premiją mokslininkams atnešę tyrimai parodė, kad stresas telomeras trumpina tiek pat kiek ir rūkymas. Taigi, *stresas jūsų sveikatai kenkia tiek pat kiek ir rūkymas*[2]*!* O gera naujiena ta, kad galite atjauninti savo ląsteles paprastais gyvensenos pakeitimais, kuriuos tuojau pat trumpai paaiškinsiu.

Ramybė ir dvasinė pusiausvyra labai svarbi sveikatai ir energingumui, nors apie tai pagalvojame paskiausiai (jei apskritai pagalvojame). Statistika rodo, kad depresijos simptomus per visą gyvenimą patiria vienas iš keturių asmenų. Depresijos dažnis dar didesnis tarp tų, kurie serga lėtinėmis ligomis: 8 procentai jų kenčia dėl sunkios depresijos, o iki 36 procentų turi depresijos simptomų[3].

Psichoneuroimunologija (PNI) nagrinėja sąveiką tarp psichologinių procesų ir nervų bei imuninės sistemų. PNI rodo, kad stresas gali sukelti širdies infarktą, pabloginti sergančiųjų vėžiu būklę ir paskatinti tokių ligų kaip ŽIV progresavimą, nes tiesiogiai neigiamai veikia imunines ląsteles.

Tačiau visų problemų neišspręsime vien tik suradę būdų atsipalaiduoti ir valdyti stresą. Svarbu taip pat jaustis laimingam ir išpildžiusiam savo troškimus, turėti gyvenime tikslą ir gyventi žmonių, kurie padeda jaustis gerai ir palaiko, apsuptyje. Šie dalykai svarbūs, kad gyvenimas būtų vertas gyvenimo.

Mąstymas, atsiminimai, naujos idėjos atima daug energijos. O pastebėjote, kad pabuvus labai neigiamai nusiteikusio žmogaus draugijoje pasijuntate visiškai išsekęs? Arba kaip pasivaikščiojimas gryname ore ir saulės atokaitoje pripildo jus gyvybingumo, nors iki tol buvote visiškai apatiškas? O kai jaučiatės labai pavargęs, puikus vakarėlis, praleistas juokiantis ir mėgaujantis gera draugų kompanija, kažkaip stebuklingai pripildo jus gyvybingumo? Gal-

būt pavargstu, tačiau po puikios darbo dienos su pacientais, kurie gerąja linkme keičia savo gyvenimus, arba po paskaitų žmonėms, kuriems tikrai įdomu, ką aš dėstau, jaučiuosi kupina energijos ir žvali – nesvarbu, kiek būčiau miegojusi išvakarėse. Ši energija gaunama ne su maiste esančiomis kalorijomis. Tai energija, kuri jungia mus su vidiniu mūsų energijos šaltiniu ir tikruoju savimi.

Toliau pateikiu svarbiausius patarimus, kaip suvaldyti stresą, jaustis energingam, laimingesniam ir išpildyti savo tikslus. Vieni gali tikti labiau, kiti – mažiau. Visi esame asmenybės, tad skirkite laiko ir apgalvokite, kurie jums tinka labiausiai.

PRIPAŽINIMAS

Gyvename nesibaigiančioje skuboje, visuomet siekiame vis daugiau, todėl dažnai nebepastebime, ką užgyvenome. Mus užpila žiniasklaidos informacijos lavina, kuria peršamos mintys, kad turime būti lieknesni, gražesni, turėti didesnius namus, greitesnį automobilį ir geresnį mylimąjį. Labai lengva pasijusti neišpildžius visų šių lūkesčių. Kartais taip nutinka ir man. Beyoncé Knowles yra tokio pat amžiaus kaip ir aš. Seniau pažvelgusi į jos nuotraukas pasijusdavau labai nepatenkinta savo gyvenimu ir manydavau, kad esu visiškai netikusi! Visos šios baimės ir rūpesčiai išsunkia mūsų energiją ir neleidžia brangių išteklių naudoti svarbesniems dalykams. O sprendimas – tai dėkingumas. Būti dėkingam už tai, ką turi – puikus antidotas stresui bei nepasitenkinimui ir puiki priminimo priemonė apie visus tuos nuostabius dalykus, kuriuos turime savo gyvenime. Todėl primygtinai rekomenduoju vesti dėkingumo žurnalą.

Kas rytą užrašykite tris dalykus, už kuriuos esate dėkingas, padarykite tą patį ir vakare, apmąstydami dieną prieš miegą. Tai gali būti taip pat paprasta kaip ir pasidžiaugti arbatos puodeliu su geru

draugu ar skaisčiai šviečiančia saule. Jei pasistengsite nuolat prisiminti teigiamus savo paties ir savo gyvenimo aspektus, tai turės teigiamą poveikį dvasinei gerovei ir nuotaikai. Jums nebūtina viso to rašyti, tačiau man toks rašymas patinka, nes „juodesnėmis" dienomis labai smagu paskaityti šiuos atsiminimus ir prisiminti visus nutikimus bei laimės akimirkas, kurios nutiko. Tuomet suprantu, kad gyvenimas ne toks jau ir blogas, net jei tai ne Beyoncé gyvenimas!

KŪRYBINĖ VIZUALIZACIJA

Moksliniai tyrimai ir psichoneuroimunologijos mokslas rodo, kad vizualizacija gali teigiamai veikti sveikatą. Nuostabu, tačiau sergantieji vėžiu, kurie bando vizualiai įsivaizduoti, kaip suardomos jų vėžinės ląstelės, su savo liga kovoja sėkmingiau nei tie, kurie nenaudoja šių technikų[4]. Ar jums kas nors sakė nesvaičioti kaip vaikui? Tie bambekliai visiškai neteisūs!

Kai kurios situacijos priverčia mus jaustis bejėgiškai ir tai tikrai gali sukelti stresą. Pirmasis žingsnis – susitaikyti ir leisti tekėti sava vaga tiems įvykiams, kurių negalime pakeisti, tačiau padėti gali ir vizualizacija, arba įsivaizdavimas, kai mintyse susikuriame tokį gyvenimą, kokio norėtume.

Tiesiog atsisėskite patogiai, užsimerkite ir įsivaizduokite gyvenimą, kokio norėtumėte, ar žmogų, kokiu norėtumėte būti. Pasitelkite savo pojūčius, pradžioje regą, bandydami įsivaizduoti spalvas, vėliau klausą, įsivaizduodami atitinkamus garsus. Jei norite, kad visa tai sustiprintų jūsų energiją, įsivaizduokite patį geriausią save – pilną energijos, puikios išvaizdos, galintį nuveikti visus užsibrėžtus darbus tiesiog per vieną dieną. Kad pojūčiai būtų realūs, leiskite sau pajusti visą džiaugsmą, lengvumą ir energiją. Tai gali užtrukti tik penkias minutes per dieną, tačiau turės didžiulės naudos sveikatai ir nuotaikai.

KVĖPUOKITE

Turbūt nustebote, kad toks natūralus procesas kaip kvėpavimas aprašytas atskirame skyrelyje, tačiau norint gauti maksimalios energijos ir numalšinti stresą, reikia taisyklingai kvėpuoti. Paprastai sąmoningai nekontroliuojame savo kvėpavimo, o iš tiesų labai svarbu jį įvertinti, nes dažnai išsiugdome netinkamus kvėpavimo įpročius.

Tyrimai rodo, kad netinkamas kvėpavimas neigiamai veikia širdies ritmą ir gali pasunkinti astmos, hipertenzijos, streso bei širdies kraujagyslių ligų simptomus[5]. Reguliarus, ritmiškas kvėpavimas gerai veikia širdį ir bendrą sveikatos būklę. Geriausia, kai iškvėpimas yra šiek tiek ilgesnis už įkvėpimą. Gali būti įvairių variantų, bet idealiausia, kai įkvėpimas trunka keturias sekundes, o iškvėpimas – septynias. Atlikite tokius kvėpavimo pratimus po penkias minutes per dieną, prieš miegą, taip pat tuomet, kai stengiatės atsipalaiduoti.

Be to, naudinga kvėpuojant naudoti pilvą, tai vadinama pilviniu kvėpavimu. Užsiimantys joga dažnai naudoja tokį pratimą, kai įkvepiant pilvas išpučiamas tarsi pripučiamas balionas, o iškvepiant pilvas suplokštėja ir subliūkšta kaip išsileidęs balionas. Pradžioje visa tai gali atrodyti truputį keistai, tačiau šiek tiek pasimankštinus tai pasidarys įprasta.

Kitas kvėpavimo pratimas, padedantis sumažinti stresą, – įkvėpimas aštuoniais trumpais kvėptelėjimais, o tuomet ilgas iškvėpimas. Tai galima daryti kokius penkis kartus, kol nurims mintys.

Ugningas kvėpavimas – viena iš pagrindinių kundalini jogos praktikoje naudojamų kvėpavimo technikų, kuri padeda išvalyti ir suteikti energijos kvėpavimui. Pratimas atliekamas greitai kvėpuojant pro nosį ir kartu spaudinėjant bambą. Visuomet kvėpuojama pro nosį, o burna turi būti užčiaupta. Tai padeda pašalinti toksinus iš plaučių, gleivinių, kraujagyslių, ląstelių, taip pat padidinti gyvybinę plaučių talpą. Internete galite rasti daug vaizdo

įrašų, kuriuose parodyta, kaip tai daryti. Šis pratimas nerekomenduojamas moterims menstruacijų metu ir tiems, kuriuos vargina galvos svaigimas, epilepsija, aukštas kraujospūdis, taip pat sergantiems širdies ligomis, insultu ar turintiems skrandžio opų.

Geriausia tai, kad didžiąją dalį kvėpavimo pratimų galite daryti bet kur ir bet kada, ir aplinkiniai to nė nepastebės. Pacientai pasakojo, kad kvėpavimo pratimus mėgsta daryti Londono metro pakeliui į darbą. Jūs galite pasinaudoti šiuo patarimu arba atlikti kvėpavimo pratimus vairuodami, vaikščiodami ar paprasčiausiai žiūrėdami televizorių.

PRATIMAI

Atliekant fizinius pratimus, smegenyse išsiskiria endorfinai, „geros savijautos" cheminės medžiagos, suteikiančios mums įkvėpimo ir energijos. Tuo pasižymi bet kokie fiziniai pratimai, nuo vaikščiojimo ir teniso iki jogos. Jau įrodyta, kad vaikščiojimas ar kitokie fiziniai pratimai pusvalandį per dieną lengvą ar vidutinio sunkumo depresiją gydo taip pat veiksmingai kaip ir antidepresantai[6]. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja fizinius pratimus po pusvalandį kasdien penkias dienas per savaitę[7].

VALGYKITE, KAD NUGALĖTUMĖTE STRESĄ

Toliau pateikiamos mano rekomendacijos, kaip tinkamai valgant numalšinti stresą.

- *Šlamštinis maistas ir išsineštinis maistas nesuderinami su subalansuota ir sveika mityba.* Šiame maiste daug baltymų, riebalų ir angliavandenių, tačiau beveik visai nėra gyvybiškai svarbių vitaminų ir mineralų, todėl visa tai organizmui sukelia stresą. Jei norite sumažinti šį stresą, turite gauti pakankamai vitami-

nų ir mineralų, todėl primygtinai rekomenduoju vengti šlamštinio ar greitojo maisto arba valgyti tai tik kartą per savaitę.

- *Jei susinervinote, negerkite arbatos, kavos ir energinių gėrimų.* Galbūt šie gėrimai ir padeda susikaupti, kai esate pavargęs, tačiau juose yra tokių nervinę sistemą stimuliuojančių medžiagų kaip kofeinas ir teobrominas, o šių medžiagų gebėjimas sustiprinti stresą yra gerai žinomas. Stresas sukelia nerimą, o didesnis nervų sistemos stimuliavimas gali dar labiau sustiprinti nerimą ir netgi sukelti nemigą.
- *Vaisvandeniai – tai tuščių kalorijų kupinas skystis be jokių vitaminų ir mineralų.* Veikiant stresui, organizme gali susikaupti anglies dioksidas bei laktatas ir sukelti būklę, vadinamą acidoze, kuri yra kenksminga. Vaisvandeniuose esantis anglies dioksidas dar labiau sustiprina stresą.
- *Kai tik įmanoma, reikėtų vengti cukraus.* Stresas sukelia gliukozės koncentracijos kraujyje padidėjimą, dėl to gali padidėti cukrinio diabeto rizika.
- *Malšinkite stresą valgydami šviežius vaisius ir daržoves, nes juose gausu stresą mažinančių vitaminų ir mineralų.* Daržovėse taip pat daug skaidulų, kurios apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, o vidurių užkietėjimas – viena iš ilgalaikio streso pasekmių.
- *Riebioje žuvyje, pavyzdžiui, skumbrėje, yra omega riebalų rūgščių, kurios labai naudingos sveikatai ir mažina širdies ligų riziką.* Žuvyje taip pat yra cholino, kuris gerina atmintį ir gali būti naudingas, kai veikia stresas.
- *Jogurtas organizmą aprūpina mineralais, tarp jų – kalciu.* Kalcis yra būtinas nervinio signalo perdavimui. Šio mineralo gausu ir žaliosiose lapinėse daržovėse bei avokaduose.
- *Žydintys vaistiniai augalai, pavyzdžiui, pienės, ramunėlės ar kryžiažiedės, taip pat padeda atsipalaiduoti ir fiziškai, ir dvasiškai.* Juos galima vartoti žolelių arbatomis arba papildais.

MEDITACIJA IR GYVENIMAS ŠIA AKIMIRKA

Daugiau nei 100 mokslinių tyrimų įrodė meditacijos naudą. Meditacija naudinga daugelyje sričių, pavyzdžiui, mažina kraujospūdį, padeda atgauti energiją ar mesti rūkyti. Visa tai susiję su vidinio dialogo, kuris kone visą laiką vyksta mūsų galvose, nuraminimu. Meditacijos galite išmokti jogos užsiėmimuose arba klausydami meditacinių įrašų, taip pat galite paprasčiausiai patogiai atsisėsti, užsimerkti ir pabandyti nuraminti savo mintis. Geras būdas – pabandyti suskaičiuoti nuo vieno iki kiek įmanoma daugiau, kol jūsų mintys jus išblaškys. Daugeliui retai kada pavyksta pasiekti daugiau nei tris, todėl nesijaudinkite dėl savo rezultato. Visai normalu, kad įvairios mintys ateina į galvą. Tiesiog leiskite joms ateiti ir išeiti, jei reikia – atsikratykite jomis ir pradėkite viską nuo pradžios.

Kai šį vakarą valysitės dantis, neleiskite savo mintims klaidžioti, o vietoje to susitelkite į dantų valymą, visus tuo metu jaučiamus pojūčius ir garsus aplink jus. Ši technika vadinama gyvenimu šia akimirka. Tai tiesiog buvimas dabarties momente ir atsidavimas pojūčiams. Galite išbandyti tai kur bebūtumėte ir kokius rutininius darbus beatliktumėte, nuo indų plovimo iki maudymosi po dušu.

Energijos suteikianti meditacija

Tai energijos suteikiančios meditacijos pavyzdys, kurį galite išbandyti iškart dabar, kad padidintumėte savo energiją. Kad pajustumėte visą naudą, gali tekti šią techniką reguliariai taikyti kokias dvi savaites. Šioje meditacijoje naudojamas

atsipalaidavimo ir gyvenimo šia akimirka derinys, pakeliantis nuotaiką ir didinantis energiją.

- Atsistokite. Pasirūpinkite, kad nugara būtų tiesi, krūtinė atverta, o pečiai šiek tiek pastumti atgal. Poza, kai išsitiesiate, pasitempiate ir oriai atsistojate, pati savaime gali suteikti nemažai energijos.
- Tris kartus giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Pajuskite, kaip oras įeina ir išeina iš organizmo.
- Padėkite vieną ranką ant krūtinės, o kitą – ant pilvo. Įkvėpdami pajuskite, kad įkvepiate pilvu. Jei tik įmanoma, ant krūtinės padėta ranka turi beveik nejudėti.
- Lėtai iškvėpkite per burną. Tai darydami, įsijauskite į visus fizinius pojūčius.
- Įsivaizduokite, kad su įkvepiamu oru įkvepiate energijos. Jei vaizduotė laki, įsivaizduokite, kaip šviesa įeina į jūsų organizmą ir pamaitina visas ląsteles švelnia, dvasią pakeliančia energija. Jei šis įvaizdis nepatinka, pasirinkite sau tinkamą; svarbu, kad tai jums patiktų, teisingų ar neteisingų įvaizdžių nėra.
- Per visą energijos suteikiančią meditaciją veide išlaikykite lengvą šypseną, net jei tuo metu iš tiesų nesijaučiate laimingas, nes tai padeda sustiprinti energiją.
- Kai tik atklysta kokios nors pašalinės mintys, pasistenkite jų atsikratyti ir vėl sutelkti savo dėmesį į meditaciją. Būkite sau geras ir švelnus, nepykite ir nesinervinkite dėl tų paklydėlių minčių.
- Meditaciją baikite po maždaug dešimties minučių. Tuomet lėtai atsimerkite.

Dėkingumo ir organizmo patikrinimo meditacija

Ši meditacija paremta įsijautimu į savo organizmą. Jos tikslas – sutelkti dėmesį į atskiras kūno dalis ir pasistengti atpalaiduoti kai kurių raumenų įtempimą. Geriausia pradėti nuo galvos ir keliauti žemyn, pajuntant veidą, gerklę, rankas, krūtinę, pilvą, šlaunis ir blauzdas. Kai įsiklausote į savo kūną, galvokite apie dėkingumą, kad nuslopintumėte neigiamus požiūrius ir įgautumėte energijos.

- Atsigulkite ant nugaros ramioje, šiltoje vietoje. Jei taip nenorite, atsigulkite, kaip jums patogu.
- Pajuskite savo kvėpavimą. Kvėpuodami įsijauskite į kiekvieną savo fizinį pojūtį.
- Nuosekliai pajuskite visus kūno fizinius pojūčius, pradėdami nuo galvos.
- Pajuskite bet kokį įtempimą kiekvienoje savo kūno dalyje. Įsivaizduokite, kad įkvepiamas oras įeina ir išeina iš įtemptos vietos, nuslopindamas įtampą. Jei įtampa vis dėlto nepraeina, palikite šią vietą ir keliaukite prie kitos.
- Pagalvokite apie dalykus, už kuriuos esate dėkingas. Kas jūsų gyvenime yra gero? Pavyzdžiui, puiku, kad galite skaityti šią knygą ir skirti laiko meditacijai. Kelias minutes pabandykite apie tai pamąstyti.
- Užbaikite meditaciją tris kartus giliai įkvėpdami ir iškvėpdami, tuo metu gerai įsijausdami į savo pojūčius. Lėtai atsistokite ir gerai prasitampykite prieš imdamiesi likusių dienos darbų.

Įsijautimas padeda atsitraukti nuo savo vidinių ginčų ir praskaidrina mintis. Tai padeda nuslopinti stresą ir priimti teisingesnius sprendimus.

EMOCINĖS LAISVĖS TECHNIKOS

Emocinės laisvės technikas (ELT) galima panaudoti visokiausioms fizinės ir emocinės sveikatos problemoms spręsti. Šias technikas 1993 metais sukūrė Gary Craigas, jos paremtos idėja, kad visų neigiamų emocijų priežastis yra energijos sistemos pusiausvyros sutrikimai organizme. Tradicinės medicinos mokslai pripažino, kad šios technikos turi teigiamą poveikį gydant tokias ligas ir būkles kaip potrauminis streso sindromas, depresija bei priklausomybės (pavyzdžiui, priklausomybė nuo rūkymo).

ELT – supaprastinta akupunktūros forma, derinama su neurolingvistine programa; tai yra liečiant tam tikrus akupunktūrinius taškus, kartu tariant tam tikras frazes ar teiginius, nusakančius tą problemą, kurią norima gydyti ar išspręsti.

Būklės, kurias gali palengvinti ELT:

- Priklausomybės
- Nuovargis
- Pyktis
- Skausmas
- Nerimas
- Panikos priepuoliai
- Nenumaldomi potraukiai
- Fobijos
- Depresija
- Neišspręstos emocinės traumos

KAIP NAUDOTI ELT

Galima rasti daugybę puikių ELT specialistų ir internetinių tinklalapių apie šias technikas, o čia pateikiu supaprastintą versiją, kurią galite panaudoti iškart.

1 žingsnis: geriausia, jei ELT užsiimsite vienumoje ir niekas tuo metu jums nekliudys. Pagalvokite, kokią problemą norėtumėte išspręsti, ir sukurkite trumpą teiginį, nusakantį šią problemą. Tai turi būti asmeniškas dalykas ir pasakytas jūsų paties žodžiais. Galimi pavyzdžiai:

- Esu labai pavargęs
- Susipykau su Džesika
- Esu bevertis
- Manęs niekas nemyli
- Esu vienišas
- Nerimauju dėl pinigų
- Labai bijau šunų
- Noriu mesti rūkyti

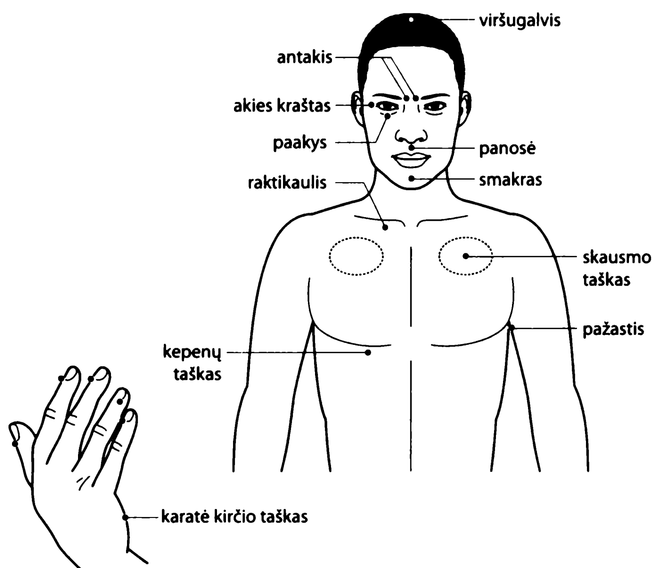
2 žingsnis: dabar susikurkite ilgesnį teiginį, remdamiesi pirmąja fraze. Pavyzdžiui: „Nors manau, kad (pirmosios frazės teiginys), vis dėlto myliu ir priimu save tokį, koks esu, be jokių išlygų.“

3 žingsnis: pagalvokite, kiek svarbi ši problema, intensyvumą vertindami balais nuo 1 iki 10. Tuomet pabandykite įsivaizduoti, kurioje kūno vietoje jaučiate šią problemą, pavyzdžiui, krūtinėje, pilve ar kt. Pabandykite pajusti, koks tai jausmas, pavyzdžiui, sunkus, aštrus, ar jis turi kokį nors dydį, formą ar spalvą.

4 žingsnis: pradėkite paeiliui tapšnoti žemiau nurodytus taškus, pradėdami nuo viršugalvio, tuomet judėdami link veido, krūtinės, pažastų ir pirštų galiukų. Lietimo taškai pavaizduoti toliau, tai maloni Andy'io Bryce'o, ELT meistro, dovana. Specialistai rekomenduoja kiekvieną tašką tapšnoti septynis kartus, tačiau šis skaičius gali kisti ir nereikėtų pernelyg kruopščiai skaičiuoti, jei tai jums nepatinka. Kartokite visą ciklą tol, kol pajusite, kad problema sumažėjo.

Kai esu viešumoje ir jaučiu, kad nervinuosi, man padeda „karatė kirčio" vietos (tai išorinis plaštakos kraštas, taškas po mažuoju piršteliu) ar pirštų tapšnojimas[8,9].

Tapšnojimo taškai, panaudojant emocinės laisvės technikas



BŪKITE LAIMINGI

Mano tėtis, nepaisant to, kad dirba 80 valandų per savaitę ir yra pasiekęs šeštą dešimtį metų, – romiausias žmogus, kokį tik būtų galima įsivaizduoti. Jis niekuomet neserga, o jo arterinis kraujospūdis ir

arterijos – kaip dvidešimt penkerių metų amžiaus žmogaus. Ar tai tik sutapimas? Nemanau. Daugiau nei 160 straipsnių apžvalga davė aiškių ir įtikinamų įrodymų, kad laimingi žmonės gyvena ilgiau, o jų gyvenimas geresnis nei nelaimingų žmonių[10]. Ar pastebėjote, kad tuomet, kai esate išties laimingas, esate ir kupinas energijos?

O jei nesijaučiate laimingas? Gali padėti teiginių naudojimas ir susitelkimas į gerus dalykus bei gerąsias savybes. Tokių teiginių pavyzdžiai: „Esu geras žmogus, kuris nusipelno gerų dalykų savo gyvenime", „Myliu ir priimu save be išlygų, tokį, koks esu", „Galiu nuveikti tiek daug".

Galite naudoti kokius tik norite teiginius, svarbu, kad jie tiktų jums. Surašykite, kokie 20 su jumis susijusių dalykų patinka ir kokius 20 dalykų savo gyvenime esate pasiekęs. Laikykite šiuos sąrašus netoliese ir pasiskaitykite, kai bloga nuotaika. Visi turime gerų savybių, turėtume jas kartkartėmis prisiminti.

JUOKAS – GERIAUSIAS VAISTAS

Tyrimai rodo, kad juokas gerai veikia imuninę sistemą, nes slopina stresą ir padidina natūralių žudikų – tam tikros imuninių ląstelių rūšies – aktyvumą. Natūralūs žudikai – baltosios kraujo ląstelės, labai svarbios imuninėms funkcijoms. Sumažėjus šių ląstelių kiekiui, sumažėja atsparumas ligoms ir padidėja sergančiųjų ŽIV bei vėžiu. Tyrimai rodo, kad juokas gali sumažinti adrenalino ir noradrenalino koncentracijas, taip palengvindamas antinksčių pervargimo simptomus. Streso hormonas kortizolis turi imunitetą slopinančių savybių, taigi manoma, kad juokas veikia kaip kortizolio antidotas ir tokiu būdu stiprina imuninę sistemą. Be to, tyrimai rodo, kad juokas padeda sumažinti širdies susitraukimų dažnį, kvėpavimo dažnį ir kraujospūdį[11]. Žinoma, dėl juoko tyrimų subjektyvumo gali būti sunku pamatuoti tikruosius jo poveikius stresui ir sveikatai.

Aš juokiuosi kasdien. Esu laiminga, nes sugebu pamatyti juokingąsias gyvenimo puses ir gyvenu atlapaširdžių žmonių apsupty. Visos man patinkančios įžymybės vienaip ar kitaip yra komiškos. Jei kokį vakarą nesusitinku su draugais ir nesidalinu su jais juokingomis istorijomis, tuomet pasižiūriu *Draugų* seriją per televizorių ar kokią nors juokingą laidą. Be to, mėgstu prisiminti kokius nors nutikusius linksmus dalykus ar draugų papasakotas juokingas istorijas, ir tai sukelia man juoko priepuolį. Rekomenduoju taip elgtis ir jums arba atrasti savo juoko ir džiaugsmo šaltinį.

MEILĖS RYŠIAI

Ar kada nors patyrėte tą įsimylėjimo jausmą ar sukrėtimą, kai staiga pasijuntate kupinas energijos, nepaisydamas to, kad visai nemiegojote, jaučiatės nuostabiai, esate laimingas ir galite nuveikti bet kokius darbus? Nė vienas vyras (ar moteris) nėra izoliuota sala. Mums gyvenime reikia meilės ryšių, reikia jausti, kad esame mylimi ir vertinami, kad yra kažkas, kas paguos, padės atsitiesti užklupus sunkumams ir pasidalins viskuo, kas gera ir bloga gyvenime. Tyrimai rodo, kad geri socialiniai ryšiai turi teigiamą poveikį fizinei ir psichinei sveikatai. Svarbiausias ryšys jungia tėvus ir vaikus, vėliau labai svarbūs ryšiai vyresniame amžiuje, turbūt dėl to, kad vaikystėje ir senatvėje esame pažeidžiamiausi. O meilės ryšiai turi teigiamą poveikį visose gyvenimo stadijose. Įrodyta, kad sveikatai naudos duoda santuoka, vaikų turėjimas ir ryšiai su religine ar dvasine bendruomene[12]. Žinoma, turėti supratingą, mylintį partnerį – idealu, tačiau meilės galime gauti ir iš kitų, pavyzdžiui, šeimos ar draugų.

Labai svarbu kiek įmanoma daugiau šilumos ir meilės atiduoti tiems žmonėms, kurie jau yra jūsų gyvenime, taip pat

tiems, kuriuos dar tik sutiksite. Taip gyvendami sulauksite didžiulės meilės ir iš aplinkinių – taip sukurta mūsų visata.

PILNATVĖS JAUSMAS

Kai esu darbe ir džiaugiuosi juo, kai esu apimta euforijos, klausydamasi koncerte gyvos muzikos, arba kai leidžiu laiką su nuostabiais draugais, visai nesijaučiu pavargusi. Kai ryte atsibundu ir pagalvoju, kad manęs laukiantys darbai yra labai vertingi, galiu šokte šokti iš lovos tarsi nešama vėjo. Kad atsibustumėte žvalus kasryt, nesvarbu, kiek būtumėte miegoję, reikia gyvenime užsiimti tuo, kas teikia įkvėpimo.

Fantastiškoje John Robbins knygoje „Sveikas, sulaukęs 100“ aprašomos Pietų Amerikos, Centrinės Amerikos ir Japonijos populiacijos, kur žmonės dažnai nugyvena 100 metų ir daugiau. Tyrimai rodo bendras tendencijas: šiose populiacijose žmonės daugiausia valgo augalinį maistą, o vyresnio amžiaus vis dar dirba ir yra fiziškai aktyvūs, gyvena su savo šeima ir yra gerbiami bei vertinami savo bendruomenės nariai[12]. Tai tik dar kartą įrodo, kaip svarbu jaustis vertinamam ir tikėti, kad tavo darbas yra svarbus tam pasauliui, kuriame gyveni.

Savo darbą labai mėgstu, tačiau praėjo daug laiko, kol suradau sritį, kuri tikrai mane džiugina dvasiškai. Žinau, ką reiškia nenorėti eiti į darbą ir suprasti, kad tavo darbas neturi jokios prasmės. Jei negalite rasti darbo, kuris džiugintų, pasistenkite surasti sau tinkamos veiklos po darbo. Atraskite įkvepiančių gyvenimo tikslų. Tai gali būti savanoriškas darbas, pavyzdžiui, pagalba kaimynui ar vietinei organizacijai. Pagalvokite apie tuos, kuriuos mylite. Jei mėgstate muziką, gal vertėtų prisijungti prie kokio nors orkestro ar choro arba suburti džiazo ansamblį. Jei jus jaudina teatras, eikite į vietinį dramos klubą. Jei mylite vaikus,

pagalvokite apie savanorišką darbą vaikų namuose arba padirbkite aukle. Galite rasti daugybę labdaringų kelionių organizacijų, kurios renka aukas, pavyzdžiui, kopdamos į Kilimandžaro kalnus, keliaudamos senaisiais inkų keliais ar Didžiąja Kinijos siena. Taip pagerintumėte savo fizinę formą, surinktumėte labdaros kilniam tikslui, sutiktumėte naujų pažįstamų ir sukauptumėte gyvenimą galinčios pakeisti patirties. Dideliems iššūkiams pasiekti reikia griežtos drausmės ir sunkaus darbo. Tačiau įkvėpimas, kai dirbi, siekdamas to, kuo tiki, suteikia nuolatinį energijos ir motyvacijos šaltinį. Pasaulis yra po jūsų kojomis ir laukia jūsų – tad eikite jo užkariauti!

VEIKSMŲ PLANAS

Dabar, kai žinote, kad stresas sekina jūsų energiją ir kenkia sveikatai tiek pat kiek ir rūkymas, raskite jums tinkančių būdų pašalinti stresą. Svarbu prisiminti, ką jau turite, ir surasti savo gyvenime tai, kas padės pajusti gyvenimo pilnatvę. Reikėtų pagalvoti ir apie tai, kas siurbia jūsų emocinę energiją, pavyzdžiui, vengti tam tikrų žmonių draugijos, jei jie verčia jus apie save galvoti neigiamai, taip pat surasti būdų įgauti emocinės energijos išeinant į gryną orą, užsiimant mėgstama laisvalaikio veikla ir atrandant vidinę ramybę.

12 SKYRIUS

PAPILDAI SVEIKATAI

Beveik trečdalis JK gyventojų vartoja vitaminų papildus.[1] Aš manau, kad tam tikrų papildų reikėtų kiekvienam. Žinoma, šis klausimas dažnai vertinamas nevienareikšmiškai ir žmonės dažnai manęs klausia, kodėl patariu vartoti papildus, nors moksliniai tyrimai ne visuomet įrodo jų naudą. Be to, labai dažnai girdžiu teiginį: „Man labiau patinka gauti vitaminų iš maisto." Tuomet klausiu: „O ar jūs tikrai visuomet suvalgote penkias porcijas vaisių ir daržovių per dieną?" Ir labai dažnai išgirstu nedrąsų atsakymą: „Ne." Jei kas nors tikrai nori išgirsti, papasakoju tai, ką čia surašiau jums toliau, tačiau jei žmogus nieko daugiau nenori žinoti, nepristoju, nes niekam nepatinka nuobodybės, kokteilių vakarėliuose postringaujančios apie vaisius ir daržoves.

Čia pateikiu savo argumentus, kodėl manau, kad reikia ne tik sveikos mitybos, bet ir papildų:

- Didžioji dalis žmonių tiesiog nepakankamai valgo vaisių ir daržovių. Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja valgyti penkias porcijas vaisių ir daržovių per dieną. Australijoje rekomenduojamos septynios porcijos (dvi vaisių ir penkios daržovių), o Japonijoje – net 12. Didžioji dalis JK gyventojų nepatenkina net minimalių rekomendacijų, penkių porcijų. Tiesą sakant, manoma, kad penkias porcijas suvalgo

tik kas septintas. Visi mūsų vitaminai ir mineralai gaunami iš natūralaus maisto, o ne iš perdirbto, kuris sudaro didžiąją dalį. Papildai negali pakeisti daržovių bei vaisių, tačiau bent jau sumažina atotrūkį tarp siekiamybės ir realybės.

- Net ir tiems, kurie suvalgo penkias porcijas, gali reikėti papildų. Mūsų tėvų ir senelių laikais vaisiai ir daržovės būdavo perkami pas vietinius augintojus. Produktai užaugdavo netoliese ir jų nereikėdavo vežti tūkstančius kilometrų. Šiais laikais vaisius ir daržoves dažniausiai perkame prekybos centruose, kur jie atkeliauja iš užsienio ir greičiausiai yra surinkti prieš mėnesius, todėl jų mitybinė vertė yra sumažėjusi. Daugelis vaisių ir daržovių apdoroti pesticidais bei kitokiais chemikalais, kurie reikalingi masinei gamybai ir padeda atvežti produktus iš kito pasaulio krašto. Tai reiškia, kad gauname didžiulius chemikalų kiekius ir mūsų organizmui reikia paramos, kad pašalintų toksinus. Štai kodėl pirkti vietinę ir ekologišką produkciją yra kur kas geriau.
- Dabar vaisių ir daržovių kokybė nebėra tokia kaip anksčiau. Donaldas Davisas su savo komanda iš Teksaso universiteto išnagrinėjo JAV Žemės ūkio departamento duomenis apie 43 skirtingus vaisius ir daržoves nuo 1950 iki 1999 metų. Garsaus tyrimo duomenys parodė, kad per pastaruosius penkiasdešimt metų baltymų, kalcio, fosforo, geležies, riboflavino (vitamino B2) ir vitamino C kiekiai sumažėjo. Davisas su kolegomis mano, kad šiuos pakitimus nulėmė žemės ūkio tikslų pasikeitimas: šiuo metu svarbesnė ne produkcijos mitybinė vertė, o daržovių ar vaisių dydis, augimo greitis ir atsparumas kenkėjams[2].
- Su metais mūsų naudojama dirva taip pat prarado mitybines medžiagas. Prieš dešimtmečius augintose daržovėse ir vaisiuose buvo kur kas daugiau vitaminų ir mineralų nei

šiandieniuose. Pagrindinė to priežastis – dirvos nualinimas. Augalai dėl naudojamų trąšų ir chemikalų užauga greičiau ir didesni, todėl dirvoje pritrūksta mikroelementų, kurie suteikia vaisiams ir daržovėms jų vertę. Kushi institute atlikto mitybinio 12 šviežių daržovių rūšių vertinimo nuo 1975 iki 1997 metų duomenimis, kalcio kiekis vidutiniškai sumažėjo 27 procentais, geležies – 37 procentais, vitamino A – 21 procentu, o vitamino C – 30 procentų. Panašus britų atliktas tyrimas atskleidė, kad nuo 1930 iki 1980 metų vidutinis kalcio kiekis, tiriant 20 skirtingų daržovių, sumažėjo 19 procentų, geležies – 22 procentais, o kalio – 14 procentų. Dar kitame tyrime nustatyta, kad šiandien žmogus turėtų suvalgyti aštuonis apelsinus, kad gautų tą patį vitamino A kiekį, kokį mūsų senelių kartos žmogus gaudavo suvalgęs vieną apelsiną[3].

Dėl šių priežasčių rekomenduoju kiekvienam vartoti *geros kokybės multivitaminų papildus*. Paprastai patariu papildus pirkti sveiko maisto parduotuvėse arba rinktis tam tikrų kompanijų produkciją, nereikėtų papildų pirkti prekybos centruose. Ne visuomet verta rinktis pigiausią variantą, nes brangesniuose papilduose dažniausiai yra geriau pasisavinamų mitybinių medžiagų. Be to, kai kuriuose pigiausiuose multivitaminuose yra sintetinių papildomų medžiagų, dažiklių bei konservantų, todėl sutrinka mitybinių medžiagų pasisavinimas.

AR MULTIVITAMINAI IŠ TIESŲ VEIKIA?

Trijose neseniai moksliniame žurnale *Annals of Internal Medicine* išspausdintose publikacijose teigiama, kad neįrodyta, jog didžioji dalis vitaminų papildų turi naudingą poveikį sveikatai ir kad šie papildai neapsaugo nuo ligų ir mirties. Šiuose tyrimuo-

se buvo vertinamos vyrų kognityvinės funkcijos, multivitaminų nauda žmonėms, patyrusiems širdies infarktą[4], ir vitaminų bei mineralų poveikis, saugant nuo širdies ligų ir vėžio[5]. Tai išgirdę turbūt stebitės, kodėl gi rekomenduoju papildus?

Visų pirma žmonės nežino apie šiuos tyrimus kai kurių faktų, pavyzdžiui, kad didelė dalis žmonių nepabaigė tyrimo; tiesą sakant, viename iš tyrimų – beveik pusė. Be to, nežinome, kokia buvo dalyvavusiųjų mityba. Žymiai naudingiau būtų atlikti tyrimą, kuriame būtų vertinama, ar vitaminus vartojantys žmones rečiau serga virusinėmis infekcijomis ir ar jų energijos lygiai didesni.

Linuso Paulingo instituto Oregono valstijos universitete profesorius Balzas Frei'us teigia, kad šiuose tyrimuose naudojami metodai, kuriais bandoma mikroelementų poveikius vertinti tarsi tai būtų stiprūs receptiniai vaistai, yra ydingi. Jo nuomone, tokiuose tyrimuose pirmiausia turėtų būti atliekami pradiniai tyrimai mitybiniams trūkumams nustatyti, o tuomet reikėtų vertinti, ar papildai pašalina šiuos trūkumus. Remiantis profesoriaus tyrimu, JAV 90 procentų suaugusiųjų negauna pakankamo kiekio vitaminų D ir E, 40 procentų – vitamino C, pusė visų gyventojų – vitamino A, kalcio ir magnio. JK atlikti tyrimai atskleidė panašius rezultatus, 70–80 procentų populiacijos vitamino D koncentracija buvo nepakankama. Rūkantiems, nutukusiems, sergantiems, po traumos ar vyresnio amžiaus žmonėms dažnai padidėja vitaminų ir mineralų poreikis[6].

Neteisingai atliekami ir vitamino C tyrimai. Eksperimentuose su ląstelių kultūromis, kurie vyksta deguonies prisotintoje aplinkoje, vitaminas C yra nestabilus ir netgi gali pasirodyti kenksmingas. Netikslūs ir tyrimai su gyvūnais, nes daugelis gyvūnų, kitaip nei žmonės, gali sintetinti vitaminą C ir jiems nebūtina šio vitamino gauti su maistu. Todėl dažniausiai vitamino C tyrimų, atliktų su gyvūnais, rezultatai yra nepritaikomi žmonėms.

Ilgiausiai trukę ir didžiausios apimties vitaminų ir papildų klinikiniai tyrimai parodė, kad juos vartojant ryškiai sumažėjo vėžio ir kataraktos dažnis. Remiantis šiuo tyrimu, jeigu kiekvienas suaugęs žmogus JAV vartotų vitaminų ir mineralų papildus, per metus būtų išvengta 130 000 vėžio atvejų. Būtų gaunama ir papildoma nauda, nes pagerėtų bendra sveikatos būklė ir sustiprėtų normalios organizmo augimo ir medžiagų apykaitos funkcijos[6].

Žinoma, būtų puiku, jei visas reikalingas mitybines medžiagas galėtume gauti su maistu, tačiau multivitaminais papildyta sveika mityba padeda sumažinti atotrūkį tarp realybės ir siekiamybės ir pagerina sveikatą bei energijos lygius.

Taigi, jei nusprendėte vartoti vitaminų papildus, pirmiausia pasiieškokite gerą reputaciją turinčio gamintojo, investuojančio į mokslinius tyrimus ir savo produktų kokybės vertinimą, arba rinkitės natūralius papildus. Rinkitės lengviau pasisavinamą papildų formą ir pasirenkite kasdien išgerti daugiau nei vieną tabletę, nes sunku į vieną tabletę sugrūsti visus reikiamus vitaminus ir mineralus.

KO REIKĖTŲ VENGTI

Geriau išleisti šiek tiek daugiau ir vengti pigiausių multivitaminų, kuriuose yra cukraus, laktozės, dirbtinių dažiklių bei kvapiklių ir kitų mitybai netinkamų medžiagų. Pigesniuosiuose naudojamos ir blogesnės kokybės medžiagos, sujungiančios visas tabletės sudedamąsias dalis į tabletės formą, todėl tokios tabletės sunkiau pasisavinamos ir organizmui duoda mažesnę naudą. Be to, blogesnės kokybės papilduose gali būti prastesnės kokybės mitybinių medžiagų, pavyzdžiui, magnio oksidas, kurį organizmas sunkiai pasisavina. Jei jūsų multivitaminų papilde yra magnio oksido, greičiausiai jis nėra geros kokybės.

Priežastys gerti multivitaminus

- Mūsų valgomas maistas yra menkos mitybinės vertės
- Dauguma žmonių nesuvalgo rekomenduojamų penkių daržovių ir vaisių porcijų per dieną
- Multivitaminai padeda susidoroti su stresu ir teršalais
- Net jei jūsų mityba tinkama, papildai padės organizmo sistemoms veikti dar sklandžiau

NATŪRALŪS PAPILDAI

Aš vartoju natūralius papildus, o tai reiškia, kad jie pagaminti iš maistinių šaltinių. Manoma, kad tokie junginiai pasisavinami geriau už sintetinius. Visi žinome, kad natūralus maistas yra geresnis už perdirbtą. Niekas nė nebando ginčytis, kad medus yra geriau už baltą cukrų, o rudieji ryžiai – geriau už baltus. Ar tomis pačiomis prielaidomis reikėtų remtis ir renkantis papildus?

Sintetiniuose papilduose yra tik atskiri vitaminai. Natūraliuose papilduose rasite įvairių fermentų, kofermentų, antioksidantų, mikroelementų, aktyvatorių ir kitokių, net nežinomų, junginių, kurie visi veikia išvien, kad vitaminų komplekso nauda organizmui būtų dar veiksmingesnė.

Yra ekologiškų vitaminų, taip pat tam tikrų vaisių ar daržovių pagrindu pagamintų vitaminų bei natūralių vitamino C preparatų, pagamintų iš vaisių, kurie organizme gali būti veiksmingesni už sintetines formas. Jei norite daugiau informacijos, paskaitykite skyrelį apie šaltinius arba pasitarkite su mitybos specialistu.

Nacionalinio Gerosios klinikinės praktikos instituto rekomendacijos dėl vitaminų papildų

Nors daugybė gydytojų mano, kad vitaminų papildai nereikalingi, toliau išvardintoms žmonių grupėms vitaminus reikėtų vartoti reguliariai. Be to, manau, kad bet kuris lėtine liga ar kokia nors liga sergantis žmogus turėtų reguliariai vartoti papildus.

- Besilaukiančios ar krūties pienu maitinančios moterys
- Vaikai nuo 6 mėnesių iki ketverių metų amžiaus
- Vitaminas D vyresniems nei 65 metų amžiaus, vaikams nuo 6 mėnesių iki penkerių metų amžiaus ir besilaukiančioms bei krūties pienu maitinančioms moterims

OMEGA-3 ŽUVŲ TAUKAI

Papildas, kurį rekomenduoju kiekvienam, – omega riebalų rūgščių turinti žuvų taukų kapsulė. Omega-3 ir omega-6 riebalų rūgštys dar vadinamos būtinosiomis riebalų rūgštimis, nes organizmas jų nesintetina, o jos būtinos normaliam organizmo funkcionavimui. Šių rūgščių galima gauti natūraliai su maistu iš tokių riebių žuvų kaip skumbrė, sardinės, tunas, silkė ir lašiša. Yra ir vegetariškų bei veganiškų omega-3 riebalų rūgščių formų, kurios gaunamos iš augalinio maisto ir yra tokios pat naudingos sveikatai. Jei norite daugiau informacijos, skaitykite skyrelį apie šaltinius.

- Manoma, kad būtinosios riebalų rūgštys yra ląstelių membranų sudėtinė dalis, jos padeda pagerinti elektrinį širdies aktyvumą ir reguliuoti kraujospūdį. Kituose tyrimuose nustatyta, kad omega-3 riebalų rūgštys saugo nuo insulto ir kai kurių vėžio formų.

- Omega-3 riebalų rūgštys padidina energiją, nes aprūpina organizmą sveikais riebalais, kurie lėtai skaldomi, palaikant energijos lygius. Šios rūgštys taip pat yra galingi antioksidantai, stiprinantys imuninę sistemą ir kovojantys su nuovargiu.
- Manoma, kad omega-3 riebalų rūgštys gerina atmintį, koordinaciją, padeda gydyti disleksiją, bipolinį sutrikimą ir depresiją. Jos svarbios elektros impulso perdavimui tarp nervinių ląstelių ir yra būtinos sveikoms smegenims.
- Tinkama omega-6 ir omega-3 rūgščių pusiausvyra turi naudingą poveikį sergantiems astma.
- Žuvų taukai turi ir kitokių naudingų poveikių, pavyzdžiui, saugo nuo Alzheimerio ligos, uždegimo, diabeto ir padeda reguliuoti kūno svorį.

Omega-3 riebalų rūgščių papildai padeda užtikrinti tinkamą omega-6 ir omega-3 riebalų rūgščių pusiausvyrą organizme. Geriausia, kai omega-6 ir omega-3 riebalų rūgščių santykis yra nuo 1:1 iki 4:1. Valgant vakarietišką maistą, omega-6 ir omega-3 riebalų rūgščių santykis yra maždaug 15:1. Jei omega-6 riebalų rūgščių per daug, o omega-3 rūgščių trūksta, tai skatina uždegimą, dėl to pasunkėja ligos, žmogus jaučiasi blogai ir yra nuvargęs.

AR OMEGA-3 ŽUVŲ TAUKAI SUKELIA PROSTATOS VĖŽĮ?

2013 metais kilo diskusijų dėl tyrimo, kuriame nustatyta, kad omega-3 riebalų rūgščių papildai padidina prostatos vėžio riziką vyrams[7]. Šio tyrimo rezultatai rodė, kad vyrams, kurių organizme omega-3 riebalų rūgščių koncentracija didesnė, mažo piktybiškumo prostatos vėžio rizika buvo 44 procentais didesnė lyginant su vyrais, kurių omega-3 riebalų rūgščių koncentracijos buvo mažesnės. Ankstesniuose tyrimuose nustatyta, kad omega-3 riebalų rūgščių gausi mityba *saugo* nuo prostatos

vėžio išplitimo, o 2010 metais atlikta metaanalizė parodė, kad žuvies vartojimas 63 procentais sumažina mirtingumą nuo prostatos vėžio[8]. Atidžiau panagrinėjus diskusijų sukėlusio tyrimo rezultatus paaiškėjo, kad 53 procentai tiriamųjų buvo rūkantys, 64 procentai reguliariai vartojo alkoholį, o 80 procentų turėjo antsvorio ar buvo nutukę. Net keliuose ankstesniuose tyrimuose nustatyta, kad nutukimas ir antsvoris didina prostatos vėžio riziką[9].

VITAMINAS D

Aš taip pat rekomenduoju gerti vitamino D papildus. Šis vitaminas iš tiesų yra sintetinamas organizme, veikiant saulės šviesai, ir yra būtinas sveikiems ir stipriems kaulams bei raumenims. Net ir nedidelis vitamino D trūkumas gali sukelti raumenų skausmus, nuovargį ir bendrus negalavimus. Tačiau maiste vitamino D yra labai mažai, šiek tiek jo yra kiaušinių tryniuose, riebioje žuvyje, kepenyse ir laukiniuose grybuose. Norint, kad vitaminas D gamintųsi organizme, reikia saulės šviesos, manoma, kad baltaodžiams užtenka 15 minučių per dieną pabūti saulės atokaitoje atviromis kojomis ir rankomis, kad pasigamintų rekomenduojamas šio vitamino kiekis. Tamsesnės odos žmonėms gali reikėti 30 minučių. Abiem atvejais reikėtų nenaudoti apsauginių priemonių nuo UV spindulių, bent jau nustatytą laiko tarpą. Tačiau tokiose šalyse kaip Jungtinė Karalystė paprasčiausiai neturime pakankamai saulės šviesos, kad pasigamintume reikiamus vitamino D kiekius. Todėl mums visiems yra didesnė vitamino D trūkumo rizika. Geriausiai pasisavinamos vitamino D3 formos. Rekomenduojama vartoti 600–800 IU (tarptautinių vienetų) vitamino D, bet aš rekomenduoju 1000 IU.

Be šių pagrindinių papildų daugeliui žmonių reikia ir kitų.

ANTIOKSIDANTAI

Šios medžiagos būtinos imuninei sistemai sustiprinti, palaiko organizmo sveikatos ir energijos lygius, taip pat svarbios jaunatviškumui išlaikyti – ir iš vidaus, ir iš išorės. Pateiksiu kelis pavyzdžius, kaip veikia antioksidantai:

- Kai nudegate saulėje, odai reikia išsigydyti pažeidimus. Antioksidantai labai svarbūs gijimo procesams.
- Kai kurie produktai gali sukelti uždegimą virškinimo sistemoje, kurį nuslopinti padeda antioksidantai.
- Kai žmogus rūko ar piktnaudžiauja alkoholiu, jo organizmui sustiprinti būtini antioksidantai. Tai viena iš priežasčių, dėl kurių rūkoriai bei gausiai vartojantys alkoholį atrodo senesni, nei yra iš tikrųjų.

Antioksidantų pavyzdžiai – vitaminai C ir E. Aš geriu antioksidantų papildus, kurie ne tik padeda man atrodyti jauniau, bet ir padeda organizmui iš vidaus. Antioksidantų yra ir kai kuriose daržovėse bei vaisiuose. Dažniausiai tokie augalai yra ryškių spalvų: pavyzdžiui, raudonasis kopūstas, mėlynės, tamsiai žalios lapinės daržovės, morkos ar raudonos vyšnios.

„SUPERMAISTAS"

Yra fantastiškų, kupinų mitybinių medžiagų „supermaisto produktų", kuriais galite papildyti savo mitybą. Nors realiai tokio dalyko kaip „supermaistas" nėra, šie produktai taip vadinami dėl to, kad juose labai daug vitaminų bei mineralų ir manoma, kad jie turi ypač daug naudingų poveikių sveikatai. Tiesą sakant, didžiulę naudą turi visi vaisiai ir daržovės. Toliau pateikiu savo mėgstamus „superproduktus", kuriuos reguliariai valgau, norėdama pastiprinti sveikatą ir energiją.

Kviečių daigai išauginami iš kviečių grūdų, juose gausu chlorofilo. Chlorofilas absorbuoja saulės šviesą, tai natūralus energijos šaltinis. Be to, šiuose daiguose gausu baltymų, kurie taip pat svarbūs energijai. Daugelis žmonių spaudžia iš daigų sultis arba prideda kviečių daigų miltelių į jau paruoštus kokteilius, tačiau galima juos vartoti ir papildais. Juose daug chlorofilo, o Hipokrato sveikatos institutas teigia, kad jie turi daugybę naudingų poveikių sveikatai, pavyzdžiui, stimuliuoja skydliaukę, didina raudonųjų kraujo ląstelių kiekį, detoksikuoja kraują, kepenis ir virškinimo sistemą, stimuliuoja medžiagų apykaitą, mažina organizmo rūgštingumą, skatina skrandžio opų gijimą, palengvina vidurių užkietėjimą, viduriavimą, opinio kolito simptomus ir mažina kenksmingus radiacijos poveikius.

Miežių daigai turi panašų poveikį, tačiau dažnai yra geriau toleruojami, nes kviečių daigai kai kuriems žmonėms sukelia pykinimą. Maistinių šaltinių tyrimų asociacijos, Mokslo ir technologijų biuro bei Japonijos maisto analizės centro atlikti tyrimai parodė, kad džiovintuose miežių daiguose yra daugiau natrio, kalcio, magnio, geležies, vario ir fosforo nei špinatuose.

Spirulina – mėlynai žali dumbliai, kurių galima nusipirkti milteliais, tabletėmis ar kapsulėmis. Juose gausu baltymų ir jie puikiai papildo energijos atsargas, taip pat palengvina čiaudėjimą dėl alerginės slogos, stiprina imuninę sistemą, padeda kontroliuoti aukštą kraujospūdį ir padidėjusi cholesterolio koncentracija. Juose gausu baltymų, aminorūgščių bei vitamino B12, kuris svarbus energijai palaikyti ir padeda sukoncentruoti dėmesį. Be to, šie dumbliai – gera organizmą detoksikuojanti medžiaga. Juose puiki mitybinių medžiagų pusiausvyra, tarp kurių – chlorofilas, karotenoidai, vitaminai, mineralai, unikalios augalinės kilmės mitybinės medžiagos ir visos būtinosios aminorūgštys; tai padeda išlaikyti energiją visą dieną. Man šis

produktas suteikia energijos ir padeda išlaikyti stiprius plaukus ir nagus. Paprastai spirulinos preparatai saugūs, tačiau reikėtų pirkti patikimo gamintojo preparatus ir, jei tik įmanoma, rinktis ekologiškus, nes kitu atveju dumbliai gali būti užteršti sunkiaisiais metalais. Šių papildų negalima vartoti žmonėms, kurie alergiški jūrų gėrybėms, jodui ar tiems, kuriems pernelyg suaktyvėjusios skydliaukės funkcijos.

Maka – Peru randamo augalo šaknis, kurioje gausu kalcio, kalio, fosforo, magnio, silicio ir cinko. Ji stiprina organizmą ir didina ištvermę bei energiją. Taip pat stabilizuoja hormonų koncentraciją ir gali palengvinti priešmenstruacinio sindromo bei menopauzės simptomus ir pagerinti lytinę sveikatą. Tyrimai rodo, kad makos preparatus vartojantiems vyrams padidėja spermatozoidų kiekis ir judrumas spermoje.

Kofermentas Q10 (CoQ10) – į vitaminą panaši medžiaga, kurios yra visame organizme, bet ypač svarbi širdžiai, kepenims, inkstams ir kasai. Nedideli šio junginio kiekiai yra mėsoje ir jūrų gėrybėse. Ši medžiaga svarbi gaminant visoms organizmo ląstelėms energijos „valiutą", t. y. adenozino trifosfato (ATP) molekules. Paprastai kalbant, jūsų ląstelėms CoQ10 reikia energijos gamybai, kad išgyventų. Šio kofermento labai daug mitochondrijose – ląstelės organelėse, gaminančiose energiją. CoQ10 turi galingų antioksidantinių ir senėjimą stabdančių savybių, nes slopina stresą ląstelėse, organuose ir audiniuose, taip pat padeda atsigauti raumenims po sunkaus fizinio krūvio. Kinų mokslininkai taip pat nustatė, kad CoQ10 vartojantiems asmenims (300 mg per dieną 12 savaičių) labai pagerėjo širdies kraujotaka ir energijos apykaita arterijų ląstelėse. Be to, nustatyta, kad CoQ10 mažina širdies nepakankamumo dažnį ir perpus sumažina mirtingumą nuo šios ligos. Su amžiumi mūsų organizmas gamina vis mažiau CoQ10, koncentracija mažėja ir vartojant tam

tikrus vaistus, pavyzdžiui, statinus dėl padidėjusios cholesterolio koncentracijos, todėl CoQ10 atsargas organizme reikia papildyti. Rekomenduoju kasdien išgerti 30–100 mg CoQ10 dozę. Šis kofermentas gaminamas dviejų formų, ubikvinolio ir ubichinono, siūlau vartoti ubikvinolį, nes ši forma lengviau pasisavinama.

Alfa lipoinė rūgštis – riebalų rūgštis, esanti kiekvienoje mūsų organizmo ląstelėje. Jos reikia, kad organizmas pasigamintų energijos savo reikmėms. Alfa lipoinė rūgštis taip pat yra antioksidantas, galintis nukenksminti žalingus cheminius junginius, vadinamus laisvaisiais radikalais. Ši rūgštis unikali tuo, kad veiksminga ir vandenyje, ir riebaluose, kitaip nei plačiau paplitę antioksidantai vitaminai C ir E. Ji taip pat paskatina gliutationo gamybą, o šis yra labai svarbus antioksidantas, padedantis iš organizmo šalinti kenksmingas medžiagas.

Neseniai atlikti tyrimai parodė, kad kuo daugiau chemikalų mus veikia, – gautų su maistu, kosmetinėmis priemonėmis ar iš aplinkos, – tuo didesnė tikimybė susirgti sunkiomis ligomis, pavyzdžiui, diabetu. Alfa lipoinės rūgšties papildas padės organizmui susidoroti su šiais pavojais. Rekomenduoju gerti 100–200 mg alfa lipoinės rūgšties vieną kartą per dieną.

Ženšenio šaknis – natūrali energiją stiprinanti medžiaga. Tyrimai rodo, kad ženšenio preparatai gali padėti nugalėti net ir su chemoterapija, kuria gydomi sergantieji vėžiu, susijusį nuovargį[10]. Kiti naudingi ženšenio poveikiai – pagerėjusi atmintis, fizinė būklė ir pagalba organizmui kovojant su stresu. Yra daugybė ženšenio rūšių, pavyzdžiui, amerikietiškasis, raudonasis, Sibiro, kiniškasis ir korėjietiškasis. Šie augalai priskiriami „adaptogenams", tai reiškia, kad tai augalai, padedantys reguliuoti medžiagų apykaitą ir organizmui susidoroti su stresu. Pati vartoju korėjietiškąjį ženšenį. Jo dozė yra 200–500 mg vieną ar du kartus per dieną, paprastai tai yra pakankama ir saugi dozė daugeliui žmonių.

Tikiuosi, kad perskaitę šį skyrių įgijote daugiau žinių apie papildus ir sugebėjau įtikinti, kad norėdami gauti mitybinių medžiagų tik iš maisto galime nepatenkinti mitybinių savo poreikių, nes mūsų maistas yra sumažėjusios mitybinės vertės ir užterštas. Jei trūksta energijos, kai kurie anksčiau išvardyti papildai padės sumažinti nuovargį ir papildys jūsų energijos šaltinius. Kodėl gi nepabandžius? Parduodama daug geros kokybės papildų ir visai pravartu skirti šiek tiek laiko, kad išsirinktumėte geriausius. Tik žinokite, kad gali praeiti keli mėnesiai, kol pastebėsite kai kurių iš šių papildų poveikį, tačiau „superproduktų“ poveikis gali būti kur kas greitesnis.

13 SKYRIUS

JUDĖKITE

Svarbu išmokti, kaip judėti ir atlikti fizinius pratimus, kad pagerintumėte savo sveikatą. Pradėję sportuoti, atgausite energiją ir sumažinsite stresą.

Fizinių pratimų nauda yra gerai ištirta ir esu tikra, kad žinote apie ilgalaikę fizinio aktyvumo naudą kūno svoriui, širdžiai, sąnariams ir kvėpavimo sistemai. Niekuomet negirdėjau, kad fiziniai pratimai kenktų. Kad ir koks būtų jūsų svoris ir kokiomis ligomis sirgtumėte, yra tokių fizinių pratimų, kurie gali būti jums naudingi ir gali palengvinti gijimą.

Vis dėlto žmonės dažnai nežino, kad visai nereikia valandų valandas bėgioti ar triūsti su treniruokliais, kad būtum geros fizinės formos ir sveikas. Tiesą sakant, nustatyta, kad pernelyg sunkūs pratimai su treniruokliais gali pažeisti sąnarius ir vėliau pasireikšti artritu. Nesame sukurti valandomis bėgti bėgimo takeliu. Jei silpna ir jaučiatės pavargę, pernelyg intensyvūs pratimai gali daugiau pakenkti nei duoti naudos, nes sukelia stresą antinksčiams. Mūsų protėviai neturėjo numatę laiko pratimams savo dienotvarkėje. Tai buvo jų kasdienio gyvenimo dalis. Tad mums svarbu įtraukti judėjimą į savo kasdienę rutiną.

Kartais taip sunku surasti motyvacijos sportuoti. Kai esate pavargę, sportavimas turbūt yra paskutinis dalykas, ko norėtumėte. Aptariau šią problemą su asmeniniu treneriu Ollie Phil-

lipsu, nes jis nuolat girdi panašių skundų iš savo klientų. Ollie nuomone, reikia pakeisti požiūrį, tuomet gausime daugiau naudos iš fizinio aktyvumo. Gyvename darbo kultūroje: nuo pat tos akimirkos, kai ryte suskamba žadintuvas, mąstome apie tai, kaip reikės eiti į darbą ir uždirbti pinigus sau ar savo darbdaviui. Galime praleisti 10–12 valandų per dieną, tvarkydami darbinius reikalus, tačiau kai reikia 10–12 minučių skirti sportavimui, šį paprastą tikslą pasiekti labai sunku. Visai nenuostabu, kad po ilgos darbo dienos, ar ji būtų praleista darbe, ar namuose, prižiūrint vaikus, jaučiamės pavargę. Tačiau, Ollie nuomone, tai daugiau psichologinis, o ne fizinis nuovargis. Kartą jis man pasakė: „Mąstysenos jėga didžiulė, nuo jos gali priklausyti, ar įveiksime kokią nors fiziologinę užduotį ir ar susidorosime su stresine situacija. Fiziniai pratimai – paprasčiausias fiziologinis stresas, tačiau jis gali būti labai atgrasus, jei įsivaizduosime tai tarsi kraują, prakaitą ir ašaras, kurias kai kurie lieja sporto salėse."

Vis dėlto, kaip jau minėta, visai nereikia patirti didžiulio fiziologinio streso, kad gautume naudos savo sveikatai. Nereikia valandomis bėgioti bėgimo takeliu ir kilnoti nepakeliamai sunkius svarmenis. Jei fizinės veiklos intensyvumą vertintume skalėje nuo 1 iki 10, šios knygos skaitymas sudarytų maždaug 1 balą, o 50 metrų sprinto bėgimas kaip įmanoma greičiau – 10 balų. Dauguma žmonių aerobikos užsiėmimuose ar treniruoklių salėje dirba 5–8 balų intensyvumu. Jei greitai eitume, intensyvumas būtų maždaug 5 balai, ir to visiškai pakanka padidinti energijos suvartojimą organizme. Mes retai kada pasiekiame didesnį nei 5 balų intensyvumą darbe ar kasdienėje veikloje. Todėl reikia nors truputį paimituoti fizinį darbą, tai yra reikia išnaudoti tam tikrą energijos kiekį fiziniams pratimams atlikti, kad jaustumėmės energingesni. Turime sukaupę didžiules energijos atsargas ir gauname energijos iš suvalgyto maisto, todėl kai jaučiamės

pernelyg nuvargę, kad, nepaisant geriausių ketinimų, galėtume sportuoti, tai daugiau psichologinis nuovargis, o ne fizinis.

Tad kelkitės ir pajudėkite! Jei anksčiau nesportavote, pradėkite nuo 10 minučių per dieną ir kas savaitę šį laikotarpį ilginkite 5 minutėmis.

JOGA

Kuo daugiau sužinau apie jogą, tuo labiau įsitikinu jos nauda fizinei ir dvasinei sveikatai. Joga padeda nugalėti skausmus ir negalavimus, pavyzdžiui, nugaros skausmą, mažina kraujospūdį ir stresą, gydo širdies ligas, depresiją, taip pat akivaizdžiai didina kūno lankstumą, stiprumą ir gerina pusiausvyrą.

Joga gali padėti natūraliai gauti energijos. Taip yra dėl to, kad joga atpalaiduoja ties stuburu įstrigusią energiją. Praktikuojantieji jogą tiki, kad kvėpavimu ir judesiais galima sugrąžinti „prana", arba gyvybinę organizmo jėgą, į tam tikras organizmo sritis. Aktyvios jogos pozos padeda švelniai ištampyti stuburą, skatina kraujotaką ir suteikia energijos.

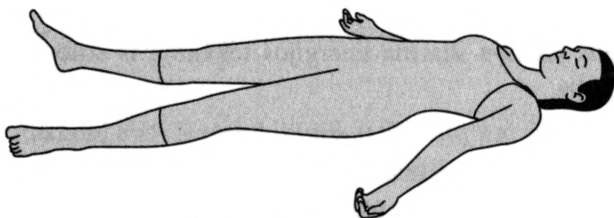
Štai keli energijos šaltinius papildančių jogos pozų pavyzdžiai:

LAVONO POZA

Lavono poza, sanskrito kalboje vadinama savasana, – viena labiausiai atpalaiduojančių ir suteikiančių energijos jogos pozų. Tai puikus būdas užbaigti jogos treniruotę, bet šią pozą galima naudoti ir atskirai, kad nusiramintumėte ir susitelktumėte.

1. Atsigulkite ant nugaros, kojos pečių plotyje, o rankos šiek tiek atitrauktos nuo šonų, kad oras galėtų cirkuliuoti aplink jūsų kūną.

2. Tiesdami kaklą, sukite pečius pirmyn ir atgal.
3. Giliai kvėpuodami pagalvokite apie savo kūno vietas, kuriose jaučiate įtampą, ir pasistenkite atpalaiduoti visus kūno raumenis.
4. Šią pozą išlaikykite nuo 5 iki 30 minučių, pasistenkite, kad jūsų neblaškytų jokios mintys.
5. Delnai turi būti nukreipti aukštyn, tarsi norėtumėte per juos iš savo organizmo išleisti stresą ir nepageidaujamas emocijas.



Lavono poza – savasana

Kai gulite savasanos poza, pravartu atlikti *ujjayi (ujaj)* kvėpavimo pratimus arba vandenyno kvėpavimą. Ujaj – vienas iš esminių jogos praktikos elementų. Jis leidžia įkvėpti žymiai daugiau deguonies ir „prana“, atitraukia mus nuo tos „bėk arba kovok“ būsenos, kuri dažnai vyrauja, kai antinksčiai nuolat veikiami streso, ir leidžia labiau atsipalaiduoti. Tai kvėpavimas, kuris natūraliai susiformuoja mums užmigus.

Jei norite išmokti šio kvėpavimo, įkvėpkite per nosį ir lėtai iškvėpkite per pravertą burną. Nukreipkite iškvepiamo oro srovę per užpakalinę gerklės dalį, kad susidarytų HA garsas. Pakartokite tai kelis kartus, o tuomet pabandykite dar kartą, bet šįsyk užverta burna. Nukreipkite oro srovę iš užpakalinės gerklės dalies į nosį. Turėtų pasigirsti tylus šnypštimas. Tokio kvėpavimo

tikslas – sulėtinti kvėpavimą, išmokti reguliuoti kvėpavimo tolygumą ir priversti mintis sutelkti į kvėpavimą, o ne klaidžioti. Pradžioje tai reikėtų daryti nuo penkių iki aštuonių minučių, vėliau laikotarpį ilginti iki 10–15 minučių. Kai pabaigiate šį pratimą, kelias minutes kvėpuokite įprastai. Praktikuojantieji jogą tiki, kad galime detoksikuotis per plaučius, taip pat per odą su prakaitu, šlapindamiesi ir tuštindamiesi, tad kvėpavimas labai geras būdas pradėti detoksikacijos procesą.

RANKŲ SIURBLIAI

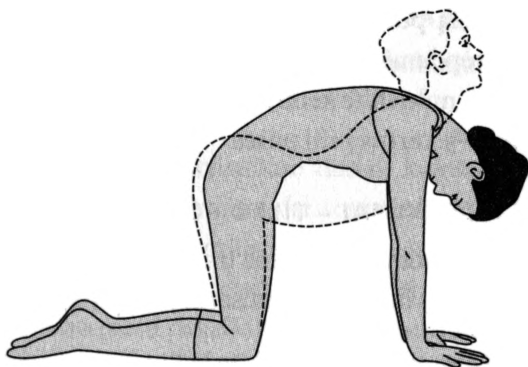
Šis jogos judesys skatina energijos tekėjimą iš stuburo į kitas kūno dalis.

1. Sunerkite pirštus ir suspauskite delnus, kad krumpliai būtų nukreipti į išorę, o delnai – vienas į kitą.
2. Ištieskite rankas pirmyn, o tuomet įkvėpdami iškelkite rankas virš galvos. Nuleisdami rankas link kelių, iškvėpkite.
3. Tęskite šiuos judesius, kartu aktyviai kvėpuodami. Kai įkvepiate – keliate rankas, kai iškvepiate – leidžiate rankas. Pradžioje pratimą darykite 1–2 minutes, vėliau ilginkite iki 5 minučių.

KATĖS POZA/KARVĖS POZA

Katės poza dažnai atliekama kartu su karvės poza ir padeda atjauninti organizmą. Šios pozos didina stuburo lankstumą, taip pat padeda pratampyti nugarą ir kaklą. Pozos taip pat švelniai stimuliuoja pilvo organus.

1. Atsistokite keturpėsčias, riešai turi būti tiesiai po pečiais, o keliai – po klubais. Keliai turi būti pečių plotyje, o galva ir kaklas – per vidurį, neutralioje pozicijoje.



Katės poza/karvės poza

2. Pradėdami karvės pozą, įkvėpkite ir pilvą tuo metu išpūskite link grindų. Pakelkite smakrą bei krūtinę ir pažiūrėkite į lubas.
3. Iškvėpdami bambą spauskite link stuburo ir išlenkite nugarą link lubų, mėgdžiodami nugarą išriečiančios katės pozą. Atpalaiduokite kaklą ir leiskite galvai nusvirti link grindų.
4. Kartokite šį judesį 1–2 minutes, įkvėpdami atlikite karvės pozą, iškvėpdami – katės.

PASISUKIMAI GULINT

Jogos pasisukimais galite atsikratyti visą dienos metu susikaupusį nerimą ir susierzinimą, tarsi išspaustumėte kempinę. Pasisukimai taip pat stimuliuoja ir detoksikuoja vidaus organus.

1. Atsigulkite ant nugaros sulenktais keliais, pėdos ant grindų. Laikydami mentes prispaustas prie grindų, ištieskite rankas prie abiejų šonų.
2. Kelius nuleisdami į kairę pusę, o galvą švelniai pasukdami į dešinę, iškvėpkite. Visą laiką laikykite mentes prispaustas prie grindų. Leiskite gravitacijai nuleisti jūsų kelius dar arčiau grindų.

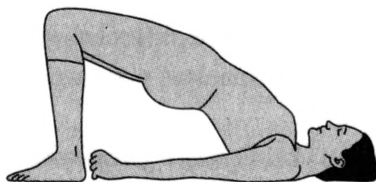
3. Išlaikykite šią pozą, kelis kartus įkvėpdami ir iškvėpdami, tuomet įkvėpdami lėtai prispauskite kelius prie krūtinės.
4. Iškvėpdami nuleiskite kelius į dešinę pusę.
5. Kartokite 3–5 kartus į abi puses.

NUGAROS IŠLENKIMAI – TILTO POZA

Tilto poza slopina nuovargį, nerimą ir nemigą. Ši poza taip pat gali palengvinti nugaros bei galvos skausmus ir pagerinti virškinimą.

1. Gulėdami ant nugaros, sulenkite kelius ir prispauskite pėdas prie grindų, rankos nuleistos prie šonų.
2. Pakelkite dubenį kaip įmanoma aukščiau ir penkis kartus giliai pakvėpuokite, o tuomet lėtai nuleiskite klubus ant grindų.
3. Kartokite penkis kartus.



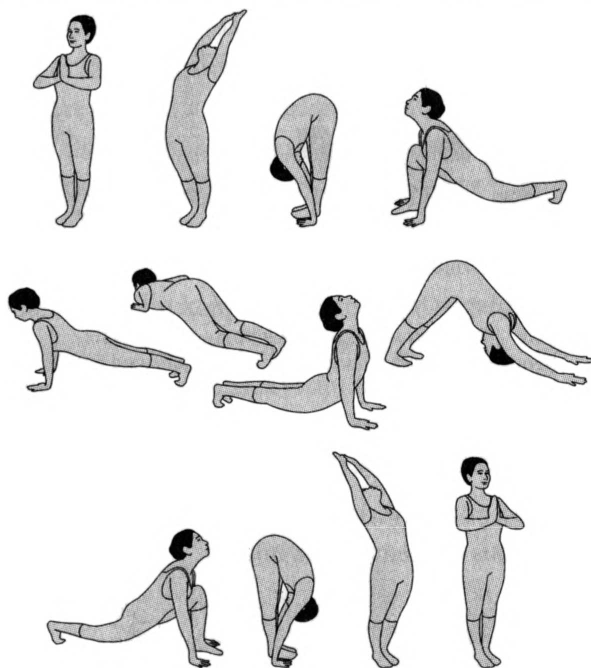


6. Tilto poza

PUSINIS SAULĖS PASVEIKINIMAS (SURYA NAMASKARA)

Tai puiki poza, kurią reikėtų atlikti vos atsibudus ryte ir taip įgauti energijos.

1. Pradėdami šią pozą, atsistokite tiesiai, kojos suglaustos, o rankos atgniaužtais delnais nuleistos prie šonų.
2. Įkvėpdami mokite rankomis aukštyn ir ištieskite virš galvos, o tuomet iškvėpdami nuleiskite per priekį.
3. Kito įkvėpimo metu pakelkite liemenį, padėdami rankas ant kulkšnių arba, jei per sunku, ant blauzdų. Iškvėpimo metu vėl pasilenkite į priekį.
4. Įkvėpdami vėl ištieskite nugarą ir suglauskite delnus tarsi maldai. Kartokite šiuos judesius nuo trijų iki penkių kartų.



7. Pusinis saulės pasveikinimas – Surya Namaskara

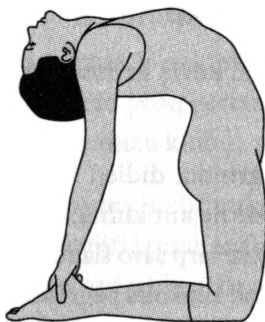


8. Pusinis saulės pasveikinimas – modifikuota (lengvesnė) versija žmonėms, turintiems judrumo problemų

KUPRANUGARIO POZA (USTRASANA)

Kupranugario poza atveria priekinę kūno pusę, išplėsdama krūtinę bei plaučius ir ištempdama nugarą.

1. Atsiklaupkite, kojos tiesiai po jumis.
2. Atsilenkite atgal ir rankomis pasiekite nugaros apačią arba, jei galite, kulnus.

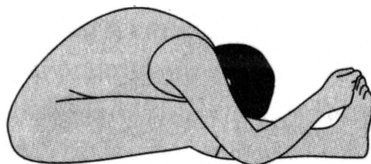


10. Kupranugario poza – Ustrasana

Jei jums sunku lankstytis, gali būti naudingos šios jogos pozos.

PASILENKIMAS Į PRIEKĮ (PASCHIMOTTANASANA)

1. Atsisėskite ant grindų, po sėdyne pasikišę sulankstytą antklodę ar kietą pagalvę, kojos ištiestos į priekį.
2. Aktyviai spauskite kojas iki pat kulnų. Įsitikinkite, kad svoris ties sėdmenimis pasiskirsto tolygiai.
3. Šiek tiek pasukite šlaunis į vidų ir spauskite prie grindų. Rankos prie šonų, delnai prispausti prie grindų.
4. Pasilenkite į priekį kiek tik galite, kad jaustumėtės patogiai. Padėkite rankas ant kojų ar ant grindų, jei negalite pasiekti kojų.
5. Kvėpuodami lenkitės į priekį, kiek tik galite. Pasilenkę išlaikykite pozą nuo vienos iki trijų minučių.
6. Kai atsilenkiate, pirmiausia atlenkite kūną nuo šlaunų, ištieskite rankas, o tuomet pasikelkite įkvėpdami.

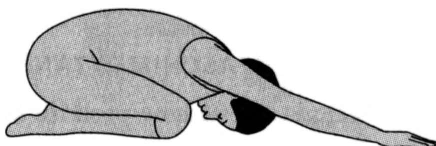


11. Pasilenkimas į priekį – Paschimottanasana

VAIKO POZA (BAKASANA)

Tai atpalaiduojanti poza, kurią galima daryti nuo 30 sekundžių iki kelių minučių.

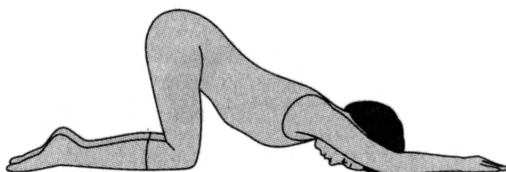
1. Atsiklaupkite ant grindų, didieji kojų pirštai prispausti vienas prie kito, atsisėskite ant kulnų. Keliai pečių plotyje.
2. Iškvėpdami atsigulkite tarp savo šlaunų. Ištempkite savo uodegikaulį ir kaklą taip, kad kaukolės pagrindas atsiskirtų nuo kaklo.
3. Ištieskite rankas ant grindų priešais save, delnais į apačią. Bandykite nuleisti pečius link grindų.



Vaiko poza – Bakasana

IŠSITIESUSIO ŠUNIUKO POZA (UTTANA SHISHOSANA)

1. Atsistokite keturpėsčias, kad keliai būtų po klubais, o riešai – po pečiais.
2. Iškvėpdami sėdmenis pusiau nuleiskite link kulnų.
3. Įtempkite rankas ir neleiskite alkūnėms paliesti grindų. Ištempkite nugarą ir nuleiskite galvą iki pat grindų, jei galite.
4. Prispauskite delnus ir galvą kiškite pro rankas, traukdami dubenį į pradinę padėtį.

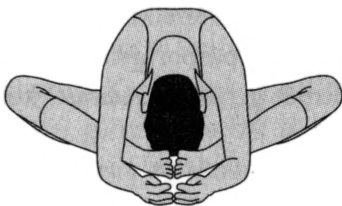


Išsitiesusio šuniuko poza – Uttana Shishosana

DRUGELIO POZA, GALVĄ PRILENKIANT PRIE PĖDŲ

Ši poza padeda ištempti nugarą ir pakinklius. Jei skauda nugarą arba nesate labai lankstus, šią pozą geriau daryti atsisėdus ant pagalvėlės, kad keliai būtų žemiau klubų.

1. Sėdėdami suglauskite padus ir atitraukite juos nuo savęs.
2. Leisdami nugarai susilenkti lanku, lenkitės į priekį ir lengvai padėkite savo plaštakas ant pėdų arba ant grindų. Galva turi nukarti link kulnų. Jei įtempimas per didelis, galite prilaikyti savo galvą rankomis.
3. Jei nugaroje jaučiate įtempimą, galite laikydami pėdas suglaustas atsigulti.
4. Bandykite drugelio pozą išlaikyti 10–20 sekundžių, kartokite 3–5 kartus.



Drugelio poza

Kundalini joga – jogos forma, padedanti energijai judėti kūnu. Ji derina fizines pozas, tempimą, kvėpavimą, meditaciją, mantrą ir atsipalaidavimą. Ji paremta principu, kad kiekvienas iš mūsų turi kundalini energijos, tekančios organizmu, tačiau dėl kasdieninio gyvenimo stresų ši energija dažnai užspendžiama arba sumažėja. Reguliariai praktikuojant šios rūšies jogą, organizme mieganti energija išlaisvinama. Ši energija stimuliuojama, kad ištiestų stuburą ir aktyvintų hipofizę smegenyse. Kai tai nutinka, galime savo kūno ir dvasios energiją naudoti tinkamai ir mus

mažiau kontroliuoja mūsų emocijos. Internete arba DVD įrašuose galima rasti daug informacijos, kuri padės išmokti kundalini jogos (išvardinta Šaltinių skyrelyje), be to, galima pasiieškoti jogos užsiėmimų jūsų gyvenamojoje vietovėje.

Joga turi teigiamų poveikių ir kūnui, ir dvasiai. Kitos fizinių pratimų formos, kurios yra ir pakankamai švelnios, ir naudingos, – vaikščiojimas ir plaukiojimas. Tyrimai rodo, kad gydant lengvą ar vidutinio sunkumo depresiją pasivaikščiojimas po pusvalandį kasdien yra tiek pat naudingas kaip ir antidepresantai. Svarbiausia rasti tokią veiklą, kuri jums patiks, o tuomet ja reguliariai užsiimti. Pavyzdžiui, man nelabai patinka užsiėmimai sporto salėje ir man sunku prisiversti ten nueiti, bet labai mėgstu šokti, klausydama mėgstamų dainų. Tam visuomet galiu skirti 10 minučių ir man tereikia nueiti į savo svetainę, todėl jokių progų išsisukti nuo pasportavimo neturiu! Jei jums trūksta motyvacijos, turbūt geriausia susirasti kokius nors užsiėmimus grupėse.

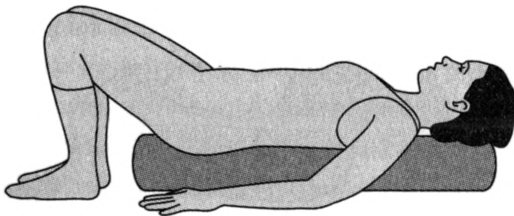
SKAUSMAI IR NEGALAVIMAI

Kuo labiau esate pavargęs, tuo daugiau skausmų ir negalavimų jus vargina. Jei organizmas išsekintas fiziškai ir emociškai, skausmo receptoriai yra jautresni. Skausmai ir negalavimai yra vienas iš pagrindinių nuovargiu pasireiškiančių ligų ir būklių simptomų, pavyzdžiui, lėtinio nuovargio sindromo, fibromialgijos ir anemijos (mažakraujystės).

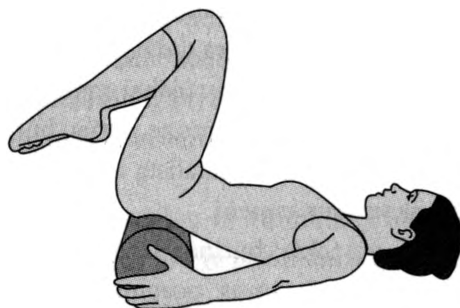
Daugeliui mūsų skauda pečių juostą ar nugarą. Dažniausiai šiuos skausmus sukelia per dideli svoriai arba fizinio aktyvumo stoka. Žinau iš savo patirties, jei visą dieną prasėdžiu darbe arba ilgą laiką praleidžiu vairuodama, pečių ir kaklo skausmai sustip-

rėja. Daugybė žmonių dėl šių skausmų kreipiasi į savo šeimos gydytojus, ir jiems tokie pacientai yra didžiausias galvos skausmas. Tradicinės medicinos gydytojai turi labai mažai žinių apie raumenų problemas, todėl, mano nuomone, geriau būtų apsilankyti pas osteopatą, chiropraktikos specialistą ar besispecializuojantį gydyti raumenų skausmus asmenį.

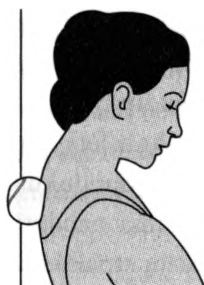
Pati rekomenduoju tokias būtinas priemones, kurios padeda gydyti skausmus ir negalavimus: porolono volelį ir teniso kamuoliukus. Su porolono voleliu numalšinsite apatinės nugaros dalies, klubų ir kojų skausmus. Jį taip pat galima naudoti stuburo padėčiai atitaisyti, atsigulus ant vertikaliai padėto volelio (žr. toliau pateiktas iliustracijas). Porolono volelių galima įsigyti daugelyje sporto prekių parduotuvių ar elektroninėse parduotuvėse, dažnai jie kainuoja vos 10 svarų. Teniso kamuoliukus galima naudoti gilesnių audinių masažui (fascijų) kaklo ir pečių srityse. Atsigulkite ant jų ir lėtai judėkite aukštyn ir žemyn, kūnu piešdami ratukus. Kamuoliukus galima naudoti visose kūno vietose, panašiai galima naudoti ir porolono volelį. Tai vadinama raumenų ir fascijų atpalaidavimu. Rekomenduoju tai daryti mažiausiai du kartus per dieną, pradžioje nuo penkių iki dešimties minučių, ypač jei jaučiate įtampą ar skausmus kurioje nors kūno vietoje.



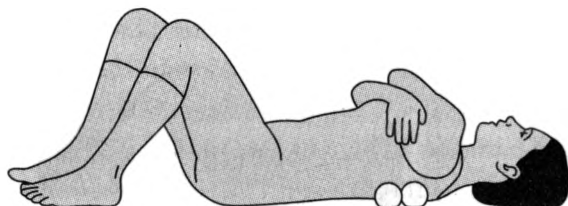
Poroloninis volelis – stuburo atrama ir atpalaidavimas



Poroloninis volelis – raumenų atpalaidavimui apatinėje nugaros dalyje, sėdmenyse ir klubuose



Teniso kamuoliuko panaudojimas raumenų ir fascijų atpalaidavimui pečių juostos srityje



Teniso kamuoliukų panaudojimas raumenų ir fascijų atpalaidavimui pečių juostos srityje

Mūsų raumenys labai įtempti, nes nepakankamai aktyviai naudojame savo kūną. O nenaudojami raumenys sunyksta. Palyginkite, kiek juda penkiametis ir kiek 80-ies sulaukęs senjoras. Penkiametis juda kaip pašėlęs, visomis kūno dalimis ir be jokios baimės bei suvaržymų. Penkiamečiai gali be vargo įsikišti savo pėdą sau į burną! Su laiku prarandame šį laisvo judėjimo gebėjimą. Mes nebebėgiojame ir nebestrakaliojame tiesiog šiaip sau, dėl savo malonumo. Raumenys susilpnėja, o dar blogiau yra tai, kad sukietėja fascijos, gilesni audiniai tarp raumenų. Daugiausia skausmų patiriame dėl šių sukietėjusių fascijų, o ne dėl raumenų. Didžioji dalis 80 metų sulaukusių žmonių dėl šios priežasties nebegali vaikščioti arba vaikščiodami sulinksta.

VEIKSMŲ PLANAS

Tiesiog judėkite. Daugelis savo laiką leidžiame sėdėdami darbe, automobilyje arba ant sofos priešais televizorių! Pradėkite judėti ir pajusite akivaizdžią naudą vėlesniame amžiuje. Viena iš mano mėgstamų citatų yra Edwardo Stanley'io, 1826–1993, iš *Derbio grafo*: „Tie, kurie neturi laiko sportavimui, anksčiau ar vėliau bus priversti rasti laiko ligoms." Net ir penkios minutės geriau nei nieko. Be to, vaikščiojimas taip pat yra fizinis aktyvumas, todėl kasdienėje veikloje reikėtų bandyti vaikščioti kiek įmanoma daugiau – lipkite laiptais, automobilį statykite toliau nuo prekybos centro, važiuokite į darbą dviračiu. Parduodama daugybė puikių DVD įrašų, taip pat internete (pavyzdžiui, *YouTube*) galite rasti įrašų su fizinių pratimų programomis, todėl, jei esate užsiėmęs žmogus, galite greitai atlikti šiuos pratimus savo namuose bet kokiu patogiu laiku. Žinau, kaip sunku prisiversti tai daryti paskendus darbuose, tačiau tikrai tai galite, tiesiog panaudokite savo išradingumą!

14 SKYRIUS

BIOIDENTIŠKI HORMONAI

Mano medicininėje praktikoje vis daugiau vidutinio amžiaus moterų, varginamų didžiulio nuovargio. Kai kurios iš jų jaučia nuovargį net ir laikydamosi mano pateiktų mitybos, svorio kontroliavimo bei fizinio aktyvumo rekomendacijų. Visa tai labai trikdė, kol suradau trūkstamą dėlionės dalį: tai bioidentiški hormonai.

Bioidentiškus hormonus gali naudoti menopauzės problemų kamuojamos moterys, taip pat moterys, varginamos kitokių sutrikimų, pavyzdžiui, premenstruacinio sindromo, gimdos miomų ar net migrenos. Hormonų pusiausvyros atkūrimas gali suteikti energijos, gyvybingumo, pagerinti dėmesio koncentraciją ir nuotaiką.

KAS YRA BIOIDENTIŠKI HORMONAI?

Bioidentiški hormonai turi tokią pačią cheminę ir molekulinę struktūrą, kaip ir organizme gaminami natūralūs hormonai. Vadinasi, bioidentiški hormonai yra 100 procentų identiški cheminei estrogeno, progesterono ir testosterono struktūrai. Šie natūralūs hormonai išgaunami iš augalinių šaltinių, pavyzdžiui, laukinių batatų arba sojų pupelių, farmacijos įmonėse šios medžiagos sudedamos į geriamuosius ar kremais naudojamus preparatus. Šie preparatai dažnai vadinami „natūraliais", nes gau-

nami iš augalinių šaltinių. Nors jų cheminė struktūra tokia pati kaip natūralių organizmo hormonų, farmacijos įmonėse šioms medžiagoms suteikiama tablečių ar kremų forma.

Taigi, pakaitinė terapija bioidentiškais hormonais (PTBH) – tai hormonų panaudojimas natūraliai hormonų pusiausvyrai ir jų kiekiams organizme atkurti, kai organizme vyksta su menopauze ar andropauze (vyriškų hormonų pakitimai) susiję pakitimai. PTBH taip pat galima naudoti kitiems hormoniniams sutrikimams gydyti, pavyzdžiui, premenstruaciniam sindromui, skausmingoms ir gausioms menstruacijoms, gimdos miomoms, endometriozei, depresijai po gimdymo ir t. t.

Koks skirtumas tarp pakaitinės terapijos bioidentiškais hormonais (PTBH) ir įprastinės pakaitinės hormonų terapijos (PHT)?

Dauguma girdėjo, kad PHT – tai gydymas, kurį moterys naudoja per menopauzę, kad pagerintų nuotaiką ir įgautų energijos. PHT padeda daugeliui moterų, tačiau su šia terapija susijusi krūties vėžio ir širdies ligų rizika daugelį gydytojų atbaido nuo minties išrašyti moterims šiuos vaistus arba jie išrašomi tik keleriems metams, kad būtų mažesnė komplikacijų rizika. Be to, pas mane dažnai apsilanko moterys, kurioms PHT nepadeda ir jos ieško alternatyvų.

PHT gali kelti problemų dėl to, kad kai kurių šiai terapijai naudojamų hormonų struktūra nėra visiškai tokia pati, kaip natūraliai organizme gaminamų hormonų.

Bioidentiški hormonai geresni tuo, kad mažesnė rizika lyginant su įprastine PHT, be to, galima parinkti hormonų derinius kiekvienam pacientui individualiai, atsižvelgiant į kiekvieno paciento simptomus ir hormonų koncentraciją. Naudojant PHT, daugiausia rūpesčių kelia įrodyta krūties vėžio, insulto ir širdies

ligų rizika, skiriant kombinuotus estrogeno ir progesterono preparatus[1]. Gydymas bioidentiškais hormonais yra saugesnė alternatyva, be to, juos galima panaudoti tais atvejais, kai įprastinė PHT nepadeda arba šios terapijos šalutiniai poveikiai pernelyg stiprūs. JAV terapiją bioidentiškais hormonais naudoja daugiau nei du milijonai moterų, jų naudojimas auga ir Europoje. JK vis daugiau gydytojų susipažįsta su PTBH, tačiau šiuo metu ši terapija skiriama tik privačioje praktikoje.

Netiesa, kad hormonų mažėja, nes senstame; iš tikrųjų yra atvirkščiai – mes senstame, nes hormonų kiekiai mažėja.
Ar pastebėjote, kad tam tikrame amžiuje moterys ima senti greičiau, o vyrai atrodo vis geriau ir geriau? Tai juk nesąžininga, ar ne? Taip yra dėl to, kad sparčiai mažėja moteriškų hormonų.

Sue

Sue – penkiasdešimtmetė, kuri labai panaši į daugelį pas mane apsilankančių tokio amžiaus moterų. Jai vis dar yra menstruacijos, tačiau vis mažiau reguliarios. Ji turi dvynius vaikus ir vis dar dirba. Nors atrodo neblogai, nuolat jaučiasi pavargusi. Kartais išmuša karštis, be to, vis sunkiau susikaupti darbe ir surasti energijos pasportuoti. Moteris greitai susierzina ir susinervina. Jos lytinis potraukis labai stipriai sumažėjo, sunku susidoroti su kasdienio gyvenimo stresu, sutriko miegas, todėl ji neturi pakankamai energijos. Jos mityba gera, todėl šiaip jau galima sakyti, kad moteris yra sveika.

Tokios pacientės pas mane apsilanko nuolat. Sue hormonų pusiausvyra išsiderinusi, todėl ji nekontroliuoja savo energijos, emocijų ir nuotaikos. Atlikusi hormonų tyrimus ir atkūrusi jų pusiausvyrą PTBH, padėjau moteriai susigrąžinti savo energiją ir sugrįžti į vėžes.

Palaikant normalią hormonų koncentraciją, galima prislopinti osteoporozės, širdies ligų, insulto vystymąsi, išlaikyti smegenų funkcijas, pagerinti atmintį, miegą, nuotaiką, odos elastingumą ir tonusą, kontroliuoti kūno temperatūros reguliavimą, svorį.

Kaip tinkama hormonų pusiausvyra gali pagerinti jūsų sveikatą

- Sumažina nuovargį
- Sumažina odos sausumą ir raukšlių atsiradimą
- Sumažina nuotaikos kaitą ir depresiją
- Malšina artrito simptomus
- Sumažina cholesterolio koncentraciją
- Pagerina miegą
- Padidina lytinį potraukį
- Pagerina atmintį ir dėmesio koncentraciją
- Slopina karščio pylimą

HORMONŲ PUSIAUSVYROS SUTRIKIMAI

Prieš pakalbant apie tai, kaip hormonai gali pagerinti sveikatą ir energiją, svarbu suprasti, kaip jie veikia organizme ir kokia jų paskirtis. Aptarsiu kiekvieną hormoną iš eilės – estrogeną, progesteroną, testosteroną ir dehidroepiandrosteroną (DHEA).

Visų pirma svarbu žinoti, kad visi pagrindiniai hormonai gaminami iš cholesterolio, tai pradinis sintezės komponentas. Štai kodėl po menopauzės moterims, nepaisant tinkamos mitybos, staiga padidėja cholesterolio koncentracija.

ESTROGENAS

Tai hormonas, apie kurį girdėjo dauguma žmonių. Estrogenas – moteriškas hormonas, reguliuojantis brendimą, vaisingumą, menopauzę, suteikiantis moteriškumą, moteriškas linijas ir švelnumą. Estrogeno receptorių turi maždaug 300 skirtingų audinių – pavyzdžiui, smegenys, kepenys, kaulai, oda, kraujagyslės, krūtys, šlapimo takai ir gimda, šių organų funkcija priklauso ir nuo estrogeno koncentracijos.

Estrogenų pusiausvyros sutrikimų simptomai

- Makšties sausumas
- Cistitas
- Skausmingas lytinis aktas
- Šlapimo nelaikymas
- Naktinis prakaitavimas
- Nemiga
- Karščio pylimas
- Depresija ir nerimas
- Energijos trūkumas
- Atminties sutrikimai
- Nuotaikos kaita
- Galvos skausmai
- Sąnarių skausmai
- Dusulys
- Širdies permušimai
- Osteoporozė

Estrogenas iš tiesų yra trijų hormonų grupė: estrono (E1), estradiolio (E2) ir estriolio (E3).

Estrono (E1) koncentracija moterims po menopauzės dažniausiai padidėja. Penkiasdešimt procentų estrono gaminama kiaušidėse, o likusi dalis išskiriama iš organizmo riebaluose sukauptų atsargų. Estronas gali skilti, susidarant 16-alfa hidroksisteronu vadinamam metabolitui, dideli šio hormono kiekiai randami sergančioms krūties vėžiu moterims. Dėl šios priežasties šis hormonas retai kada išrašomas gydymui.

Estradiolis (E2) – stipriausia iš visų estrogeno formų. Šis hormonas skatina kaulų brendimą, krūtų ir lytinių organų formavimąsi ir atsakingas už moteriškus požymius, pavyzdžiui, gaktos plaukuotumą bei moteriškas linijas. Šį hormoną gamina kiaušidės, vaisingo amžiaus moterų organizme ši estrogeno forma vyrauja. Estradiolio preparatai labai veiksmingai slopina menopauzės simptomus, pavyzdžiui, karščio pylimą, makšties ir šlapimo pūslės suerzinimą, apsaugo nuo osteoporozės, pagerina psichologinę būseną ir mažina koronarinės širdies ligos riziką.

Estriolis (E3) – silpniausia iš visų estrogeno formų. Dideli jo kiekiai gaminasi nėštumo metu, šis hormonas saugo nuo vėžinių ląstelių vystymosi. Estriolis – makšties, gimdos kaklelio ir išorinių lytinių organų būklei naudingiausias estrogenas. Estriolio preparatai labai veiksmingai ir saugiai mažina makšties sausumą, suerzinimą ir cistitą. Dėl estriolio trūkumo vyresnio amžiaus moterys labai dažnai serga šlapimo takų infekcijomis.

Aš dažnai išrašau *Bi-est* – estradiolio ir estriolio derinį. Šis preparatas turi apsauginių estriolio poveikių ir palengvina tokius estradiolio trūkumo simptomus kaip karščio bangos, bloga nuotaika, sumažėjusi energija, makšties sausumas ir sąnarių skausmai. Kaip jau minėjau, estronas (E1) PTBH išrašomas retai, nes organizme gali skilti susidarant 16-alfa hidroksisteronui, kuris susijęs su krūties vėžio rizika. Be to, didelė šio hormono koncentracija susijusi su nutukimu, hipotiroidizmu, pesticidų

Estrogeno nauda

- Kūno temperatūros reguliavimas
- Padidėjęs energijos kiekis
- Kaulų tankio palaikymas
- Sumažina bendrą širdies ligų riziką
- Slopina raukšlių susidarymą
- Padidina lytinį potraukį
- Pagerina dėmesio koncentraciją
- Mažina storosios žarnos vėžio riziką
- Pagerina nuotaiką
- Padeda išlaikyti atmintį
- Padeda išlaikyti sveikus raumenis
- Gerina miegą
- Palaiko arterijų elastingumą
- Pagerina kraujotaką
- Padidina kolageno kiekį odoje

toksiškumu, didele omega-5 riebalų rūgščių koncentracija ir sustiprėjusiu uždegimu. Organizme E1 gaminasi natūraliai, o norint sumažinti jo skilimo į 16-alfa hidroksisteroną tikimybę, reikia valgyti daugiau brokolių, sojų, sezamų sėklų, omega-3 riebalų rūgščių turinčių produktų, naudoti rozmarinų, ciberžolių, taip pat reguliariai sportuoti ir mažinti svorį.

Estradiolio ir sintetinių estrogenų skirtumai

Pirmiausia reikėtų žinoti, kad įprastinėje PHT kartais naudojama bioidentiška estradiolio forma. Tačiau neretai šis hormonas derinamas su sintetiniais hormonais, todėl visi jo naudingi poveikiai neišryškėja. Štai kodėl kai kurioms moterims tradicinės

medicinos specialistų išrašyti sintetiniai PHT preparatai yra neveiksmingi arba sukelia šalutinį poveikį.

Premarin – dažnai PHT skiriamas sintetinis hormonų preparatas. *Premarin* pavadinimas preparatui duotas dėl to, kad šis preparatas gaminamas iš greit palikuonių turėsiančių kumelių šlapimo. Nustatyta, kad *Premarin* metabolitai organizme išlieka iki 13 savaičių, o estradiolis pašalinamas per kelias valandas. Taip yra dėl to, kad organizmo fermentai sukurti skaldyti estrogeną, o ne sintetinius estrogeno preparatus. Ir estradiolis, ir *Premarin* padeda išlaikyti kaulų tankį, reguliuoti kūno temperatūrą bei pagerinti miegą.

Estradiolio ir *Premarin* skirtumai

ESTRADIOLIS	*PREMARIN*
Didina DTL (gerojo) cholesterolio koncentraciją ir mažina bendrą cholesterolio koncentraciją	Neigiamai veikia kraujo lipidų koncentraciją
Didina jautrumą insulinui	Didina potraukį angliavandeniams
Slopina trombocitų sulipimą	Didina trigliceridų koncentraciją
Slopina plokštelių susidarymą arterijose	Didina tulžies akmenligės ir cholestazinės geltos riziką
Mažina kraujospūdį	Didina kraujospūdį
Mažina širdies ligų riziką	Didina kepenų fermentų koncentraciją

PROGESTERONAS

Moterų organizme progesteroną gamina kiaušidės ir antinksčiai, o vyrų organizme mažesnius kiekius gamina sėklidės ir antinksčiai. Tai gyvybiškai svarbus hormonas, nes jis paruošia gimdos gleivinę apvaisinto kiaušinėlio implantacijai ir padeda išlaikyti embriono vystymąsi nėštumo metu. Šio hormono pusiausvyros

sutrikimai susiję su endometrioze, gimdos miomomis, nevaisingumu, depresija po gimdymo, menstruacijų išnykimu ir premenstruaciniu sindromu.

Progesteronas svarbus smegenų funkcijoms ir yra vadinamas „laimės hormonu", nes turi nuotaiką keliančių ir depresiją slopinančių poveikių. Tai gali stebinti moteris, vartojančias kontraceptines tabletes su sintetiniu progesteronu (jie vadinami progestogenais), nes šie preparatai dažnai sukelia nuotaikos kaitą ar prislėgtą nuotaiką.

Daugeliui moterų vienintelis žinomas moteriškas hormonas yra estrogenas, tačiau progesteronas lygiai tiek pat svarbus vaisingame amžiuje ir gali padėti esant menopauzei. Menopauzės metu progesterono koncentracija mažėja sparčiau už estrogeno. Dėl pusiausvyros sutrikimo tarp šių abiejų hormonų gali pasireikšti menstruacijų ciklo sutrikimai ar gausios menstruacijos, galvos skausmai ir nuotaikos kaita. Todėl menopauzės simptomams gydyti paprastai iš pradžių skiriami progesterono preparatai, o ne estrogeno.

Sumažėjusios progesterono koncentracijos simptomai

- Nuotaikos kaita
- Gausios menstruacijos
- Skausmingos menstruacijos
- Irzlumas
- Energijos stoka
- Nerimas ir depresija
- Osteoporozė
- Nemiga
- Sumažėjusi DTL (gerojo) cholesterolio koncentracija

Tradicinės medicinos specialistai dažnai mano, kad progesterono PHT nereikia, jei moteriai pašalinta gimda. Iš tiesų taip nėra. Estrogeno ir progesterono poveikiai vieni kitus papildo ir šiuos preparatus visuomet reikėtų skirti drauge, net jei moteriai pašalinta gimda. Kaip jau minėta, progesteronas ne tik apsaugo nuo pernelyg gausaus gimdos gleivinės išvešėjimo, bet ir padeda pagerinti nuotaiką, turi kitokių naudingų poveikių.

Natūralaus progesterono ir progestogenų skirtumai

Molekulinė progesterono ir *Provera*, dažniausiai naudojamo sintetinio progestogeno, struktūra skirtinga, panašiai skiriasi ir bioidentiško bei sintetinio estrogenų struktūros. Natūralus progesteronas slopina depresiją ir didina energiją, o sintetiniai progestogenai turi priešingą poveikį. Be to, bioidentiškas progesteronas mažina kraujospūdį, krūties vėžio riziką, slopina premenstruacinio sindromo simptomus, gerina vaisingumą, o sintetiniai progestogenai skatina skysčių sulaikymą organizme, sukelia galvos skausmus, didina MTL (blogojo) cholesterolio koncentraciją ir krūties vėžio riziką.

TESTOSTERONAS

Paprastai žmonės mano, kad testosteronas yra vyriškas hormonas ir moterims jo nereikia. Tai netiesa. Moterų organizme taip pat susidaro testosteronas, tačiau mažesnis kiekis. Testosteronas moterims didina lytinį potraukį, energiją ir motyvaciją, taip pat raumenų masę ir jėgą, gerina atmintį, nuotaiką, didina kaulų tankį.

Gydant moteris, apie testosteroną dažnai užmirštama ir jis beveik niekuomet neskiriamas PHT. Estrogenų trūkumo simptomų, pavyzdžiui, karščio bangų ir makšties sausumo, sunku nepastebėti, o testosterono trūkumo simptomai dažnai lieka nepastebėti,

nors gali sukelti problemų. Testosterono trūkumas sukelia nuovargį, irzlumą, depresiją, skausmus ir negalavimus, osteoporozę, svorio kritimą, raumenų masės mažėjimą, dėl testosterono trūkumo išplonėja oda ir padidėja širdies infarkto rizika.

Testosterono, kaip ir kitų hormonų, dozė turi būti parinkta tinkamai, kad nesukeltų šalutinio poveikio, pavyzdžiui, neatsirastų odos, plaukų slinkimo ar padidėjusio kūno ir veido plaukuotumo problemų, be to, testosterono perteklius gali sukelti pyktį ir agresyvumą.

Vyrai ir testosterono trūkumas

Neseniai spaudoje pasirodė informacijos ir apie andropauzę, arba „vyrų menopauzę". Vyrų testosteronas gaminamas sėklidėse, didžiausia jo koncentracija būna trečiojo gyvenimo dešimtmečio viduryje. Su amžiumi testosterono sėklidžių ląstelės ima gaminti mažiau, jo kiekis mažėja ir dėl alkoholio, vaistų bei streso poveikio. Testosterono stoka ne tik sumažina energiją ir lytinį potraukį bei sukelia depresiją, mažesnė koncentracija susijusi su padidėjusia mirties, širdies infarkto ir insulto rizika[2].

DEHIDROEPIANDROSTERONAS (DHEA)

DHEA – steroidinis hormonas, gaminamas antinksčiuose, smegenyse ir kiaušidėse arba sėklidėse atitinkamai moterų ir vyrų organizme. Šis hormonas svarbus ir vyrams, ir moterims, jis didina energiją ir suteikia gyvenimo džiaugsmo.

DHEA yra vyriškų ir moteriškų lytinių hormonų pirmtakas, iš jo organizme pasigamina testosteronas ir estrogenas. Sulaukus 30-ies, DHEA koncentracija pradeda mažėti, tai sutampa su pirmaisiais senėjimo požymiais. Atlikta daug tyrimų, tiriant DHEA poveikius, ir nustatyta, kad šis hormonas gali padėti nugalėti depresiją ir nuovargį, sustiprinti geros savijautos jausmą ir

Sumažėjusios DHEA koncentracijos simptomai

- Nuovargis
- Irzlumas
- Depresija
- Svorio augimas
- Sumažėjusi motyvacija

padidinti raumenų jėgą. DHEA padeda slopinti ir menopauzės simptomus, mažina riebalų atsargas ir didina lytinį potraukį.

DHEA koncentraciją galima ištirti, o trūkumo atveju paskirti tinkamų preparatų, kurie padidins energiją ir pakels nuotaiką.

JAUNESNIO AMŽIAUS MOTERŲ IR VYRŲ HORMONŲ POKYČIAI

Šiuo metu pastebimos naujos tendencijos. Paauglystėje bei antrojo gyvenimo dešimtmečio pradžioje testosterono koncentracija yra mažesnė, todėl jaunuoliams būdinga prislėgta nuotaika ir energijos trūkumas. Moterims hormonų pusiausvyros sutrikimai taip pat pasireiškia vis anksčiau, perimenopauzinis laikotarpis vis ilgesnis, o hormonų koncentracijos svyravimas kartais trunka 10 metų iki menopauzės ir dar 10 metų po jos, o tai neigiamai veikia energiją ir nuotaiką. Visa tai rodo, kad mus vis stipriau veikia chemikalai maiste ir aplinkoje[3].

Patyriau tai ir pati. Prieš kelerius metus jaučiausi nuvargusi, apatiška ir man niekaip nesisekė numesti svorio, nors tinkamai maitinausi ir sportavau. Tuomet apsilankiau medicinos klausimams aptarti skirtoje konferencijoje JAV, kur man buvo atlikti tyrimai ir nustatyta, kad organizme yra per didelė estrogeno

koncentracija, o testosteronas verčiamas estrogenais. Tai paaiškino, kodėl mano svoris vis nemažėjo, trūko energijos ir pirmą kartą gyvenime vargino skausmingos menstruacijos, pasireiškiančios stipriais skausmais kiaušidžių srityje. Man taip pat buvo atlikti kiti specialūs tyrimai, kurie parodė, kad estrogenų perteklius sukėlė tam tikrus krūtų pakitimus, kurie ateityje galėjo pasireikšti sunkiomis ligomis, jei būtų negydomi.

Nebenaudojau prakaitavimą slopinančių priemonių, nes geriausias būdas atsikratyti toksinų iš organizmo yra prakaitavimas. Taip pat man atliko limfos drenažo procedūrą elektrostimuliuojančiu aparatu, kuris suaktyvino limfos nutekėjimą krūtų ir pažastų srityse. Limfinė sistema būtina medžiagų apykaitos liekanoms ir toksinams iš organizmo šalinti, tačiau dažnai ši sistema sutrinka dėl netinkamos mitybos, fizinio aktyvumo stokos bei chemikalų ir elektromagnetinių bangų poveikio, pavyzdžiui, dėl mobiliųjų telefonų ir *Wi-fi* įrenginių naudojimo. Aš taip pat pradėjau vartoti aromatazių inhibitorių, kuris nuslopina testosterono virtimą estrogenu. Šie preparatai dažnai skiriami sergančioms krūties vėžiu moterims po operacijos, tačiau aš gėriau augalinį preparatą, kuris man buvo labai veiksmingas.

Man, žinoma, labai nepatiko, kai sužinojau apie sutrikusią hormonų pusiausvyrą savo organizme ir apie tai, kad dar didesnių problemų galėjau sulaukti ateityje, tačiau džiaugiausi, kad simptomų priežastys buvo atskleistos. Štai kodėl puikiai suprantu, kaip erzina, kai turi varginančių simptomų, tačiau gydytojas sako, kad viskas gerai.

Atminkite: *jei jaučiate kokius nors simptomus, tai rodo sutrikimus*. Pusiausvyra jūsų organizme yra sutrikusi. Jei neramu, pasitarkite apie tai su gydytoju, kuris išmano apie bioidentiškus hormonus ir hormonų pusiausvyros sutrikimus.

PAVYZDŽIAI

Dabar, kai žinote, kaip veikia įvairūs hormonai, pateiksiu kelis su mano pacientais susijusius pavyzdžius, kaip gali padėti bioidentiški hormonai.

Premenstruacinis sindromas. Keisės patirtis

Keisė – 28 metų moteris, kurią kiekvieną mėnesį vargino tiesiog siaubingas premenstruacinis sindromas. Sindromas buvo toks stiprus, kad jai tekdavo atsiprašyti iš darbo, vargino sunkūs nuotaikos sutrikimai, moteris jautėsi labai pavargusi bei silpna ir dažnai netgi vemdavo. Per menstruacijas patyrė stiprius skausmus. Jos menstruacijos buvo reguliarios, trukdavo 2 dienas ir ji neturėjo jokių kitų medicininių problemų.

Paskyriau Keisei progesterono kremo, kurį reikėjo naudoti du kartus per dieną 18–29 menstruacinio ciklo dieną. Pirmąjį ciklą po progesterono pavartojimo jai pasireiškė lengvesni simptomai, nebevėmė, galėjo eiti į darbą ir nebereikėjo vaistų nuo skausmo. Po trijų mėnesių moteris nebeturėjo jokių PMS simptomų; tai pakeitė jos gyvenimą.

Menopauzė. Lindos patirtis

54-erių Lindai menopauzė įvyko penktojo dešimtmečio viduryje. Kurį laiką ji vartojo įprastinę PHT, tačiau prieš dvejus metus jos šeimos gydytojas PHT nutraukė: nors pati Linda neturėjo jokių sveikatos problemų, bet Lindos giminaičiams buvo plaučių trombozės ir insulto atvejų. Pas mane ji atėjo dėl to, kad jautėsi labai pavargusi ir labai nemoteriška. Ji visiškai neturėjo lytinio potraukio, o kadangi jos vyras buvo jaunesnis, tai kėlė daug rūpesčių gyvenime. Ją vargino karščio bangos, bet miegas buvo geras ir dėmesio koncentracija darbe – nesutrikusi.

Paskyriau Lindai kraujo tyrimus ir nustačiau, kad natūralių estrogenų, progesterono ir testosterono koncentracijos yra beveik nulinės. Pradžioje paskyriau jai *Bi-est*, progesterono ir testosterono preparatą, ir jos simptomai palengvėjo. Taip pat atlikome estrogenų metabolitų šlapime tyrimą, kuris parodė, kad 16-alfa hidroksisterono koncentracija yra žema, o 2-hidroksisterono koncentracija didelė, todėl krūties vėžio, trombozės ir insulto rizika Lindai buvo maža.

Perimenopauzė: prislėgta nuotaika ir nuovargis. Sndros patirtis

Sandrai buvo 47-eri ir ji skundėsi sumažėjusiu lytiniu potraukiu, nes tai neigiamai veikė jos lytinį gyvenimą. Jos nuotaika buvo labai prislėgta, labai trūko energijos, tačiau menstruacijos vis dar buvo reguliarios.

Atlikau Sandrai tam tikrus kraujo tyrimus, taip pat pamatavau FSH – hipofizės hormono, kuris skatina kiaušides išskirti hormonus, – koncentraciją. FSH, estrogenų ir progesterono koncentracijos buvo normalios. Tačiau testosterono koncentracija buvo beveik nulinė. Tai buvo Sandros sumažėjusio lytinio potraukio, prislėgtos nuotaikos ir nuovargio priežastis. Išrašiau testosterono kremo, kuriuo reikėjo tepti vidines rankų puses vieną kartą per dieną kasdien viso ciklo metu ir lytinius organus, kur šis per odą pasisavinamas preparatas turėjo padidinti jos lytinį potraukį ir jautrumą. Po penkių savaičių Sandra pastebėjo energijos padidėjimą, nuotaikos ir lytinio potraukio pagerėjimą, o po trijų mėnesių varputės ir makšties jautrumas vėl padidėjo ir gyvenimas sugrįžo į savas vėžes.

Hormoninė migrena. Kelės patirtis

42-ejų Kelės menstruacijos vis dar buvo reguliarios, tačiau viduryje ciklo ir prieš pat menstruacijas ją vargino migrena. Be to, jos

nuotaika buvo prislėgta, ji daug valgė ir turėjo antsvorio. Ją taip pat slėgė nerimas. FSH koncentracija kraujyje buvo normali, o tai rodė, kad menopauzė dar neprasidėjo. Testosterono, DHEA ir progesterono koncentracijos buvo normalios, tačiau estrogenų koncentracija buvo 120 kartų didesnė nei progesterono. Didelis estrogenų ir progesterono koncentracijų santykis gali sukelti galvos skausmus. Be to, kai kurioms moterims sumažėjusi estrogenų koncentracija taip pat sukelia galvos skausmus. Paskyriau Kelei progesterono kremo du kartus per dieną 12–28 ciklo dienomis ir po šešių savaičių galvos skausmai stipriai susilpnėjo. Tačiau menstruacijų metu vis dar vargino migrena. Tuomet paskyriau progesterono kremo nuo 12 iki 28 ir nuo pirmos iki penktos ciklo dienos, po trijų mėnesių ji vis dar kentė galvos skausmus, bet jie buvo žymiai silpnesni ir netrikdė jos aktyvumo.

Gimdos miomos. Holės patirtis

35-erių Holė skundėsi gausiomis menstruacijomis ir jai buvo diagnozuotos gimdos miomos. Gimdos miomos užaugo per pastaruosius dvejus metus, menstruacijos buvo vis gausesnės, ji kraujavo su krešuliais. Tai sutrikdė jos gyvenimą, nes menstruacijų metu ji negalėjo kur nors išeiti, bijodama, kad nepratekėtų kraujas. Dėl gausaus kraujavimo jai išsivystė anemija. Gydytojai pabandė įstatyti „Mirenos“ spiralę, tačiau ji netiko dėl didelių gimdos miomų. Ginekologas rekomendavo pašalinti gimdą, tačiau Helei buvo nepriimtina mintis, kad ji niekada nebegalės turėti vaikų. Apsvarstėme gydymą didelėmis progesterono dozėmis, kurios turėjo palengvinti Helės simptomus. Kraujo tyrimai parodė, kad estradiolio koncentracija organizme padidėjusi, o progesterono – sumažėjusi. Dėl tokių pusiausvyros sutrikimų progesterono poveikiai negalėjo atsverti estrogenų poveikių, todėl moteriai pasireiškė gausios menstruacijos ir atsirado gimdos

miomų. Paskyrus progesterono preparatus tabletėmis viso ciklo metu, kai 1–14 ciklo dienomis skiriamos mažesnės dozės, o 15–28 ciklo dienomis – didesnės, po trijų mėnesių kraujavimas buvo nebe toks gausus, o menstruacijos buvo reguliarios. Pakartotinai atlikus ultragarsinį tyrimą, paaiškėjo, kad gimdos miomos sumažėjo, o gimdos gleivinės storis tapo normalus. Ji vartojo geležies preparatus, todėl susilpnėjus kraujavimui praėjo ir anemija.

Karščio bangos ir naktinis prakaitavimas. Karolės patirtis

Kai Karolė pas mane apsilankė pirmą kartą, jai buvo 54-eri, o paskutinės jos menstruacijos buvo prieš metus. Ji pabandė įprastinę PHT, tačiau preparatai buvo visiškai neveiksmingi. Pagrindinis jos skundas buvo karščio bangos kas pusvalandį ir naktinis prakaitavimas, kuris kasnakt sutrikdydavo miegą. Jos nuotaika buvo normali, tačiau skaudėdavo galvą ir visą laiką jautėsi pavargusi. Bet labiausiai ją vargindavo karščio bangos, kurios ypač trikdė viešumoje. Be to, sumažėjo lytinis potraukis.

Karolės FSH koncentracija buvo didelė. Estradiolio, testosterono ir progesterono koncentracijos buvo žemos. Tai rodė menopauzę. Paskyriau kremo su *Bi-est,* progesteronu ir testosteronu du kartus per dieną kasdien. Po keturių savaičių karščio bangos beveik visiškai nebevargino, kelis kartus jos dar pasitaikydavo naktį. Miegas pagerėjo, bet vis dar skaudėdavo galvą, energijos taip pat padaugėjo. Po aštuonių savaičių padidinome dozę, tuomet naktinis prakaitavimas ir galvos skausmai visiškai praėjo, energijos buvo kaip anksčiau.

Šlapimo nelaikymas. Brendos patirtis

56-erių Brendai menstruacijų nebuvo dvejus metus. Makšties sausumas buvo labai stiprus, todėl ji negalėjo turėti lytinių santykių dėl diskomforto jausmo. Dar blogiau buvo tai, kad ją vargino

šlapimo nelaikymas ir ji nuolat turėjo dėvėti įklotus. Jos lytinis potraukis buvo sumažėjęs, o nuotaika ir emocijos nublankusios.

Brendos kraujyje FSH koncentracija buvo padidėjusi, o estradiolio, progesterono ir testosterono – trūko. Paskyriau jai kremo su *Bi-est*, progesterono ir testosterono deriniu, kuriuo reikėjo teptis dvi savaites kasdien, ir *Vagifem* – makšties pesarą su bioidentiškais estrogenais, kurie turi teigiamą poveikį makšties audiniams, pradžioje dvi savaites kasdien, o vėliau – tris kartus per savaitę. Po trijų savaičių makšties audiniai atsinaujino, šlapimo nelaikymas sumažėjo ir ji vėl galėjo džiaugtis lytiniu gyvenimu su savo vyru. Nuotaika ir lytinis potraukis taip pat pagerėjo.

Skausmai ir artritas. Debės patirtis

52-ejų Debės menstruacijos išnyko prieš ketverius metus. Jai skaudėjo sąnarius, klubus ir nugarą. Gydytojai diagnozavo sunkų osteoartritą ir riešo tunelinį sindromą. Ją taip pat vargino karščio bangos, nuovargis ir nemiga.

Debės FSH koncentracija buvo padidėjusi, o estradiolio, progesterono ir testosterono koncentracijos sumažėjusios. Be to, vitamino D ir DHEA koncentracijos taip pat buvo nepakankamos. Kaulų tankio tyrimai parodė lengvą osteoporozę. Pradžioje paskyriau jai sudėtinį *Bi-est,* progesterono, DHEA ir testosterono preparatą du kartus per dieną ir vitamino D preparatus trims mėnesiams. Po keturių savaičių Debei mažiau skaudėjo sąnarius, palengvėjo ir tunelinio riešo sindromo simptomai, todėl jai reikėjo mažiau vaistų nuo skausmo. Ji taip pat turėjo daugiau energijos, jautėsi gyvybingesnė, susilpnėjo karščio bangos.

Energijos trūkumas ir nuovargis. Sabrinos patirtis

36-erių Sabrinos menstruacijos buvo reguliarios, bet gausios ir ji jautėsi pavargusi. Nors jos mityba buvo tinkama, trūko energijos.

Ji sportavo, bet tik kartą per savaitę, nes daug dirbo ir gyveno labai aktyvų socialinį gyvenimą. Jos lytinis potraukis buvo nesusilpnėjęs, nuotaika gera. Ji jautė kai kuriuos PMS simptomus, tačiau jie nebuvo stiprūs.

Sabrinos hormonų pusiausvyra buvo nesutrikusi, išskyrus sumažėjusią DHEA koncentraciją. DHEA organizme verčiamas testosteronu ir tai gali padidinti energijos lygius. Paskyriau jai DHEA preparatą ir po trijų mėnesių moteris turėjo kur kas daugiau energijos.

Energijos ir lytinio potraukio trūkumas. Rajano patirtis

Rajanas – 54-erių vyras, kurį vis labiau vargino nuovargis ir vis daugiau riebalų kaupėsi ant liemens. Jam taip pat atsirado erekcijos sutrikimų ir labai sumažėjo lytinis potraukis. Vyras gyveno santuokoje, todėl jo gyvenimą minėti negalavimai veikė labai neigiamai. Rajanas buvo neblogos fizinės formos ir sveikatos, tinkamai maitinosi ir reguliariai sportavo.

Atlikau Rajanui hormonų tyrimus ir nustačiau, kad DHEA koncentracija yra normali, tačiau testosterono maža. Paskyriau testosterono kremo ir jau po trijų mėnesių jis pasijuto geriau, atsirado lytinis potraukis. Be to, vyras numetė septynis svarus svorio.

Tikiuosi, supratote, kad hormonų pusiausvyros sutrikimus galima sėkmingai išgydyti, paskyrus tinkamus hormonų preparatus, atsižvelgiant į individualius kiekvieno paciento poreikius. Tai turi ir papildomų naudingų poveikių sveikatai. Nemalonūs menopauzės simptomai ar skausmingos, gausios menstruacijos nėra neišvengiamybė, kurią reikia stojiškai ištverti. Hormonų pusiausvyros sugrąžinimas taip pat gali pristabdyti senėjimo procesą, pagerinti nuotaiką ir suteikia daugiau energijos.

IŠVADOS

Puikiai atliktas darbas, dėkoju jums, kad perskaitėte knygą iki pabaigos! O jeigu pabaigėte ir trijų savaičių energijos išvalymo planą, žinau, kad pasijutote geriau nei bet kada anksčiau. Didžiuojuosi jumis ir manau, kad taip pat turėtumėte didžiuotis – didžiuotis, kad pasiryžote prisiimti atsakomybę už savo gerovę.

Tai tik pradžia. Dabar reikia išlaikyti savo puikaus darbo rezultatus, kad ir toliau taip gerai jaustumėtės. Kai esame tokie užsiėmę, o gyvenimas teka sava vaga, tai padaryti ne visuomet lengva. Gerai yra tai, kad dabar jau turite pagrindus, kurie leis toliau ugdyti gerus naujus įpročius. Svarbiausia šiuo metu yra nuoseklumas, kad šie įpročiai taptų kasdienės rutinos dalimi. Geri įpročiai padės priimti sveikus, teisingus ilgalaikius sprendimus ir visuomet jaustis energingam ir gyvybingam. Eikite pirmyn, nuolat prisimindami šioje knygoje išdėstytus principus, o aš norėčiau šiek tiek priminti savo rekomendacijas.

TAISYKLĖS, KAIP IŠVENGTI NUOVARGIO IR VISĄ GYVENIMĄ BŪTI KUPINAM GYVYBINGUMO

1. MAŽI PAKEITIMAI LEMIA DIDŽIULIUS SKIRTUMUS

Kaip sako garsus posakis, Roma nebuvo pastatyta per vieną dieną. Šioje knygoje pateikta daug informacijos ir didelė jos dalis

jums gali būti naujiena. Nenoriu, kad visko imtumėtės iškart ir palūžtumėte.

Kaip jau sakiau pradžioje, aš tokia pat kaip jūs. Nepaisydama visų savo žinių, taip pat kartais neatsispiriu šokolado plytelei, retsykiais nusiperku išsineštinio maisto, o kartkartėmis visaip bandau išsisukti nuo sportavimo. Labai sunku priprasti prie naujovių, jei nuo pat vaikystės buvome mokomi kitaip (pavyzdžiui, noras tuojau pat gauti pasitenkinimą), o iš žiniasklaidos priemonių bei maisto tiekėjų, ypač prekybos centrų, nuolat gauname prieštaringą informaciją.

Gali būti sunku, jei įvertinę dabartinę savo būklę bandysite įsivaizduoti visą tą kelią, kurį teks nueiti, kol atgausite puikią sveikatą ir fizinę formą. Todėl verčiau kas savaitę užsibrėžkite sau mažus ir pasiekiamus tikslus, tuomet visa tai neatrodys kaip neįveikiamos aukštikalnės, į kurias ruošiatės kopti. Pavyzdžiui, geriau negalvokite apie tai, kaip reikės, turint dabartinę fizinę formą, nubėgti maratoną. Geriau pagalvokite, kaip pirmą savaitę galėtumėte kasdien 10 minučių pasivaikščioti, tuomet pagalvokite apie greitą ėjimą po 20 minučių antrą savaitę, o dar vėliau – 30 minučių greito ėjimo, nedideles atkarpas pabėgant, trečią savaitę. Savo tikslus suskaidykite į nedidelius etapus, kad lengviau juos pasiektumėte ir jie atrodytų realesni. Galima pasiekti visus tikslus, tačiau kelionė visuomet prasideda nuo pirmojo žingsnio.

2. DUOKITE SAU LAIKO

Praeis šiek tiek laiko, kol sveikata ir gyvybingumas sugrįš į savas vėžes. Visa tai – ilgas procesas. Jei nusprendėte, kad per vieną dieną iš tįsančio priešais televizorių ir kemšančio pyragus žmogaus virsite jogą ir meditaciją praktikuojančiu veganu, jūsų užtikrintai laukia nesėkmė. Naujiems įpročiams susiformuoti reikia laiko, todėl nedideli pakeitimai (žr. anksčiau) ir nuoseklus

jų laikymasis yra svarbiausia kelyje į sėkmę. Pasirinkite vieną ar du pakeitimus per savaitę ir būkite nuoseklus, o kai tai nebekelia jokių sunkumų, pereikite prie naujų pakeitimų. Būkite sau geras ir mokykitės kantrybės, dirbdamas su savo kūnu ir dvasia. Jūs tikrai pasieksite tai, ko norite.

3. ĮSIKLAUSYKITE Į SAVO ORGANIZMĄ

Svarbu išmokti įsiklausyti į savo organizmą ir atpažinti siunčiamus signalus. Kai esu nusivariusi nuo kojų, dažnai jaučiu nenumaldomą norą paragauti apelsinų, kuriuose gausu vitamino C, arba imbiero, kuris turi natūralių uždegimo slopinamųjų savybių. Kitą kartą galiu baisiausiai norėti tirštos, mitybinių medžiagų kupinos daržovių sriubos. Kai pavargstu, man dažnai norisi burokėlių, kurie gali paskatinti raudonųjų kraujo ląstelių gamybą ir taip padidinti energiją. O kai man ką nors skauda, tai organizmo signalas, kad reikia prasitampyti ir atsipalaiduoti. Bėgant metams, tapau savo pačios organizmo eksperte. Ilgą laiką iki tol, kai buvo nustatyta, kad mano organizme padidėjusi estrogenų koncentracija, jau žinojau, kad turiu moteriškų problemų, nes pradėjau jausti apatinės pilvo dalies skausmus ir premenstruacinio sindromo simptomus. Kai pakankamai neišsimiegu arba gaunu nepakankamai skysčių, atsiranda galvos skausmų. Aš suprantu, kaip veikia mano organizmas. Žinoma, esu integruotos medicinos specialistė, todėl turiu daugiau žinių, tačiau tikiu, kad kiekvienas gali išmokti įsiklausyti į savo organizmą ir geriau suprasti jo siunčiamus signalus.

Visa tai užtrunka, tačiau labai padeda meditacija, sąžiningumas sau pačiam ir stebėjimas, kas vyksta su organizmu. Naudinga vesti mitybos ir nuotaikos dienyną, kaip paaiškinta 8 skyriuje. Užsirašykite, kokį maistą valgote ir kaip pavalgę jaučiatės fiziškai ir emociškai. Pavyzdžiui, jei suvalgę šokoladinio pyrago

jaučiatės pavargę ir jaučiate tuštumą pilve, tai ženklas, kad šokoladinis pyragas nepalankiai veikia jūsų organizmą.

4. NIEKAM JŪSŲ SVEIKATA NETURI RŪPĖTI LABIAU NEI JUMS PAČIAM

Tai tiesa. Jūsų gydytojas, draugai ar šeima gali padėti, tačiau niekas jumis neturi rūpintis daugiau už jus patį. Jūsų sveikata yra svarbiausias jūsų tikslas. Tai gali prieštarauti ligšiolinio gyvenimo dėsniams, nes taip tarsi suteikiate sau pirmenybę prieš kitus, tačiau ir šią knygą skaitote dėl tam tikrų priežasčių – nes žinote, kad jūsų sveikata nėra tokia gera, kokia galėtų būti, ir nesijaučiate taip gerai, kaip galėtumėte.

Visi labai klystame, kai manome, kad sunkios ligos užklumpa tik kitus ir kad mes jomis niekuomet nesusirgsime, todėl galime nusiraminti ir nesirūpinti savimi. Deja, dirbdama savo darbą ir remdamasi savo pačios patirtimi gerai žinau, kad tai netiesa, pavyzdžių galėčiau pateikti daugiau nei norėčiau, ir žinau, kaip visa tai gali prislėgti. Kai jūs ar jūsų mylimas žmogus suserga, tai pakeičia viską. Jei rūpinsitės savimi ir išsiugdysite tinkamus įpročius, galbūt išvengsite sunkių ligų, todėl nėra jokių pasiteisinimų, jūs privalote išlaikyti kontrolę, atsitiesti, prisiimti atsakomybę ir ryžtis pokyčiams dabar, kol dar nevėlu.

5. LAIKYKITĖS 70/30 TAISYKLĖS

Jei esate „geras“, tinkamai valgote, sportuojate ir valdote stresą 70 procentų savo laiko, tuomet jūsų „sveikatos pusiausvyra“ liks nusverta į gerąją pusę. Tai tolygu tokiam režimui, kai penkias dienas per savaitę save kruopščiai prižiūrite, kad per kitas dvi dienas galėtumėte šiek tiek pasilepinti išsineštiniu maistu, trupučiu vyno, pyrago ar šokolado. Visa tai neatrodo taip jau sunku, ar ne? Labai svarbu išlaikyti pusiausvyrą ir rūpintis savo sveikata, bet

taip pat svarbu, kad tai netaptų sunkiu išbandymu. Nuoširdžiai tikiu, jei labai gerai rūpinsitės savo sveikata 70 procentų savo laiko, tuomet beveik nebesvarbu, ką veiksite likusį laiką, žinoma, neprarasdami sveiko proto, tad galite ramiai sau atsipalaiduoti.

6. PRATIMAI

Judrumo išlaikymas – geriausias būdas jaustis pilnam gyvybingumo, energijos ir gyvenimo. Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja fizinius pratimus atlikti po pusę valandos kasdien penkias dienas per savaitę. Tai gera pradžia. Judėkite, net jei tai tik vaikščiojimas. Geriausia būtų išlaikyti pusiausvyrą tarp užsiėmimų sporto salėje ir pratimų tonusui palaikyti, pavyzdžiui, jogos ar pilateso. Net ir pasivaikščiojimas gerina jūsų fizinę formą, be to, pakvėpuosite grynu oru.

7. STRESO VALDYMAS

Kasdien skirkite sau laiko atsipalaidavimui ir streso pašalinimui, nors 10 minučių per dieną. Prisiminkite atsipalaidavimo ir kvėpavimo pratimus. Mėgstama veikla visuomet duoda naudos ir niekuomet neatsibosta. Tad skirkite laiko knygai, masažui, voniai arba eikite pašokti! Atminkite, kai esate laimingas ir jūsų neveikia stresas, organizmas funkcionuoja optimaliai ir galite aplinkiniams duoti daugiausia, todėl nesijauskite kaltas, kad skiriate sau laiko.

8. PAPILDAI

Kasdien išgerkite bent po vieną natūralių multivitaminų papildą. Be to, reikėtų gerti omega-3 riebalų rūgščių, probiotikų ir vitamino D papildus. Tai pagrindiniai papildai. Jei fizinė būklė ir sveikata gera, to turėtų pakakti. Tačiau jei turite kokių nors sveikatos problemų, gali reikėti daugiau. Pavyzdžiui, jei vargina prislėgta nuotaika, gali padėti papildomi B grupės vitaminai. Jei nusilpusi

imuninė sistema, kai kuriems žmonėms gali būti naudingi antioksidantai. Jei reikia daugiau informacijos apie papildus, pasitarkite su integruotos medicinos, funkcinės medicinos arba natūraliosios medicinos specialistu, suprantančiu papildų naudą ir jūsų poreikius. Atminkite, šeimos gydytojas bei kiti tradicinės medicinos specialistai labai svarbūs, kai tenka gydyti ligas, tačiau jiems gali trūkti žinių apie papildų naudą ir poveikį, todėl jie ne visuomet yra tinkamiausi asmenys, su kuriais galima būtų apie tai pasitarti.

9. BŪKITE GERAS SAU

Kartais visiems pasitaiko nesaikingumo laikotarpių. Atminkite, tai laikina, nebauskite savęs ir tiesiog pradėkite viską iš pradžių. Pavyzdžiui, jei išvykote atostogauti, švenčiate Kalėdas ar savo gimtadienį, turite tuo džiaugtis. Jauskitės patogiai, prisiminkite, kad dabar jau žinote priemones, padėsiančias susigrąžinti organizmą į tinkamas vėžes, jei kartkartėmis paslystumėte. Pasitaikys laikotarpių, kai jausitės išsekęs ir vargins bloga savijauta. Jei taip nutinka, svarbu daugiau ilsėtis ir gerti papildomų papildų, pavyzdžiui, šeivamedžių uogų, cinko, vitamino C, kurie stiprina imuninę sistemą. Be to, jei manote, kad reikėtų pastiprinti energiją ir sveikatą, galite skirti sau „švaraus valgymo" savaitę arba atlikti trijų savaičių valymo planą, kuris padės detoksikuotis giliau.

10. JŪSŲ SVEIKATĄ NULEMIA KETURIŲ SRIČIŲ DERINYS

Remdamasi savo patirtimi, manau, kad negalite pasiekti tikrai stiprios sveikatos, jei netaikote fizinių pratimų, geros mitybos, streso valdymo ir silpnybių įveikimo derinio. Pavyzdžiui, galite tikrai tinkamai maitintis, penkis kartus per savaitę eiti į sporto salę ir užsiimti joga, malšindami stresą, tačiau jei nesaikingai gersite alkoholį ar rūkysite, stiprios sveikatos vis tiek nepasieksite. Jei nerūkote ir negeriate alkoholio, tinkamai valgote ir valdo-

te stresą, bet visai nesportuojate, taip pat negalite tikėtis idealios sveikatos. Panašiai ir tais atvejais, kai žmogus uoliai sportuoja, visai nestresuoja, nerūko ir negeria, bet gyvybę palaiko tik šlamštiniu maistu, sveikata bus prasta. Kad turėtumėte puikią sveikatą, reikalingos visos keturios šios sritys. Atminkite: cukrus yra toks pats blogis kaip ir rūkymas ar nesaikingas alkoholio vartojimas, todėl reikėtų žiūrėti taip pat griežtai ir jo vengti.

11. KITI PUSIAUSVYROS SUTRIKIMAI

Pusiausvyra gali sutrikti ir kitose organizmo srityse, tuomet sutrikimus reikės gydyti, ypač jei po trijų savaičių išvalymo plano vis dar nesijaučiate visiškai gerai. Pavyzdžiui, gali sutrikti antinksčių, cheminė ar hormonų pusiausvyra. Paprastai norint tai išsiaiškinti reikia papildomų tyrimų ir išsamesnės, asmeninės konsultacijos. Jei kas nors kelia nerimą, kreipkitės į holistinės medicinos specialistą. Renkantis sveikatos priežiūros specialistą svarbiausia įsitikinti, kad jis supranta jus, o jūs pasitikite juo ir manote, kad jis gali išsiaiškinti simptomus ir paskirti tinkamiausią gydymą, išlaikydamas tinkamą pusiausvyrą tarp tradicinės ir natūraliosios medicinos.

12. NEPAMIRŠKITE, KAIP JAUTĖTĖS ANKSČIAU

Ar atsimenate, kaip jautėtės prieš imdamiesi plano arba tuos laikus, kai sveikata buvo prasčiausia? Kartais, kai jaučiamės gerai ar tiesiog nieko neskauda, pamirštame, kaip buvo seniau, ir prarandame motyvaciją laikytis svarbiausių gyvensenos pakeitimų. Jei prisiminsite, kaip jautėtės tuomet, kai sveikata buvo prasta ir kaip tai veikė jūsų gyvenimo būdą, tai padės jums išlaikyti motyvaciją ir tęsti teigiamus pakeitimus. Prisiminkite, pripažinkite tai ir vėl ryžkitės.

13. ATMINKITE, KODĖL TAI SVARBU

Ko norite iš savo gyvenimo? Kokių tikslų norėtumėte pasiekti? Ar tai būtų geresnis darbas, ar norėtumėte sutikti sau skirtą vyrą (moterį), o gal daugiau keliauti ar pamatyti, kaip užauga ir sukuria savo šeimas vaikai ir anūkai? Kad ir kokios būtų viltys ir svajonės, turite būti stiprios sveikatos ir geros fizinės formos, kad visa tai įvyktų, kad jūs pamatytumėte ir patirtumėte visa tai, ko norite.

O kaip norėtumėte jaustis? Ar norėtumėte būti laimingas, kupinas energijos, lydimas sėkmės, mylimas ir mylintis, didžiuotis savimi? Kasdien skirkite laiko tam įsivaizduoti ir pajuskite visas tas emocijas. Išlaikykite tą jausmą, kad jis suteiktų motyvacijos siekti savo tikslų. Šie metodai dažnai naudojami profesionaliame sporte ir padeda pasiekti geresnių rezultatų. Tyrimai rodo: jei viena sportininkų grupė visą laiką tik šaudo, o kita grupė nešaudo, bet nuolat įsivaizduoja, kad šaudo ir pasiekia puikius rezultatus, kai abi grupės sugrįžta prie įprastinių treniruočių, antroji grupė, kuri tik įsivaizdavo, bet nesitreniravo, pasiekia geresnių rezultatų. Tai rodo, kokios galingos mūsų mintys, kai siekiame savų tikslų. Kas norėtumėte būti savo šeimai ir mylimiems žmonėms? Ar žmogumi, kurį jie gerbia, kuris išmoko juos gerų įpročių ir yra puikus, įkvepiantis pavyzdys gyvenime? Galite būti tokiu žmogumi ir dar geresniu, jei tik pasistengsite. Prisiminkite atsakymus į šiuos klausimus, kad išlaikytumėte įkvėpimą siekti tikslų, ir imkitės konkrečių žingsnių, kad visa tai įvyktų.

14. PAGALVOKITE, KAS IŠSIURBIA JŪSŲ ENERGIJĄ

Jei tinkamai maitindamiesi, sportuodami ir vartodami papildus nesijaučiate gerai, gali būti ir kitų šaltinių, siurbiančių jūsų energiją. Pavyzdžiui, jūsų organizmui gali reikėti papildomos pagalbos kovojant su teršalais, o galbūt jums netinka namuose

naudojami chemikalai, kosmetikos priemonės ar dėvimi drabužiai. Svarbu, kai tik įmanoma, sumažinti šiuos kenksmingus poveikius. Prisiminkite, kaip 7 skyriuje aptarėme, kad chemikalai organizme yra vienas iš svarbiausių veiksnių, lemiančių būsimą sveikatą, nutukimą, ligas, todėl visa tai iš tiesų svarbu. Kiek tik įmanoma, naudokite kosmetines ir buitines priemones be papildomų cheminių medžiagų. Šiuo metu galima nusipirkti puikių kosmetikos ir makiažo priemonių be papildomų chemikalų. Galbūt jų kaina šiek tiek didesnė, tačiau šios investicijos vertos, jei taip pagerinsite bendrą sveikatos būklę.

Be to, pamąstykite apie tuos, kurie siurbia jūsų psichologinę ir emocinę energiją. Tai gali būti neigiamų nuostatų turintys žmonės, kurie verčia jus blogai jaustis, jūsų darbas arba susitelkimas į tai, ko jums gyvenime trūksta, vietoje to, kad galvotumėte apie tai, ką pasiekėte. Jei jūsų situacija bloga, tai stipriai mažina energiją. Pabandykite pamažu išspręsti savo problemas, iš pradžių imkitės vienos problemos arba, jei tai neįmanoma, pakeiskite savo požiūrį į jas. Pavyzdžiui, jei nemėgstate savo darbo, atminkite, kad uždarbis užtikrina jūsų malonų savaitgalį ir puikias atostogas. Jei koks nors žmogus siurbia energiją, pabandykite nuo jo atsitraukti arba sutrumpinkite bendravimo laiką iki trumpiausio įmanomo, o jei to padaryti vis dėlto neįmanoma, pabandykite pajusti dėkingumą, kad šis žmogus išmokė jus kantrybės ir tolerancijos ir kad jūs dėl to tapote geresnis.

15. VISŲ PIRMA PAGALVOKITE APIE SAVE

Turbūt turite įsipareigojimų savo šeimai, darbui ir draugams, tačiau būtina reguliariai skirti laiko ir sau. Jei nebūsite prioritetų sąrašo viršuje, neturėsite pakankamai energijos ir dvasios nuveikti visa, ko iš jūsų reikalauja aplinkiniai. Niekuomet nesijaučiu kalta, skirdama laiko sau. Reguliariai skiriu laiko, kad

pažiūrėčiau televizorių ar filmą, pasimatyčiau su draugais ar tiesiog ilgai pasivaikščiočiau. Žinau, kai jaučiuosi gerai ir esu atsipalaidavusi, savo draugams, pacientams ir darbui galiu duoti daugiausia. O svarbiausia, kad daugiausia duodu ir sau pačiai, esu geriausia, kokia tik galiu būti. Tai nėra egoizmas; tai didžiausia dovana, kurią galite duoti sau ir tiems, kurie jus myli.

16. ATSIKRATYKITE BLOGŲ DALYKŲ

Stebėdama savo sveikatos būklę supratau, kad tol, kol labai stipriai nesumažinu „blogų dalykų", „geri dalykai" tiesiog negali duoti visos naudos. Pateiksiu pavyzdį. Ilgus metus gėriau šviežiai spaustas sultis, todėl kasdien suvalgydavau daugiau nei penkias porcijas vaisių ir daržovių, taip pat gėriau įvairius papildus. Vis dėlto pradžioje nejaučiau iš to jokios naudos. Tokiais atvejais galima nuspręsti, kad „geri dalykai" tiesiog neveikia. Ir visa tai iš tiesų neveikė, kol nepašalinau „blogo dalyko". Atsisakiau cukraus ir labai sumažinau kviečių bei pieno produktų vartojimą, o tuomet pasijutau kur kas geriau. Toks yra gyvenimas. Jei laikysitės 70/30 taisyklės ir nuo keturių iki penkių dienų per savaitę „valgysite švariai", pastebėsite pokyčius.

17. JŪS VIS DAR TAS PATS JŪS, NORS DABAR JAU SVEIKAS

Savęs suvokimas labai stipriai priklauso nuo socialinės aplinkos. Praėjo daug laiko, kol aš pagaliau įsisąmoninau faktą, kad galiu būti sveika ir drauge mėgautis malonumais. Galite pamanyti, kad nebebūsite tas pats žmogus, jei neišgersite savo įprastinių penkių alkoholinių gėrimų per vakarą, arba jūsų draugai pamanys, kad jūs nuoboda, jei mesite rūkyti, imsite sveikai valgyti ir atsisakysite traškučių. Vis dėlto tas pasikeitęs jūs vis dar tas pats, tik geriausia to žmogaus versija. Sveikas nėra tolygu nuobodus.

Tiesą sakant, jei būsite sveikas, turėsite tiek energijos, kad būsite pats įdomiausias žmogus draugų būryje, ir nesvarbu, ar gersite alkoholinius gėrimus, ar ne.

18. KOKIO DALYKO LABIAUSIAI VENGIATE?

Kartą mano kolega papasakojo, kad savo pacientams pataria pamąstyti, ko jie labiausiai vengia atsisakyti, nes dažniausiai tai yra dalykas, kurio nauda sveikatai būtų didžiausia. Tai labai tiko ir man pačiai.

Pagalvokite apie tai. Ką jums sunkiausia prisiversti daryti dėl savo sveikatos, net jei tai tikrai duotų naudos? Man tai būtų sportavimas ir atsibudimas anksčiau. Mano mityba tinkama, vartoju papildus ir valdau savo stresą, bet esu linkusi išsisukinėti nuo sportavimo, o rytais mėgstu pagulinėti. Dažnai bandau save įtikinti: kadangi valgau sveikai ir vartoju papildus, man nereikia tiek daug mankštintis. Vis dėlto žinau, kad tai netiesa (žr. 10 punktą). Giliai širdyje suprantu, kad tai tas dalykas, kuris turi didžiausią įtaką mano sveikatai. Vis dėlto bandau save įtikinti, kad neturiu tam laiko, nes žinau, kaip sunku prisiversti imtis fizinių pratimų ir kiek ilgai užtruks, kol pasieksiu gerą fizinę formą!

Taigi, labai svarbu būti tikrai sąžiningam sau ir išsiaiškinti, ko vengiate ir kodėl. Jei norite turėti daugiau energijos, stiprios sveikatos ir geros savijautos, turite daryti tai, ko labiausiai vengiate. Tad ko gi JŪS vengiate? Būtent tai gali duoti didžiausią naudą. Tai galite taikyti beveik bet kurioje savo gyvenimo srityje, ir pastebėsite didžiulius pokyčius. Jei pasinaudosite iš šios knygos tik vienu patarimu, tegul tai bus šis.

19. IMKITĖS TRIJŲ SAVAIČIŲ VALYMO PLANO REGULIARIAI

Jei jaučiatės nusivaręs nuo kojų ir apimtas apatijos arba pasinėrėte į besaikius smaguriavimus, imkitės trijų savaičių valymo

plano, kad pagerintumėte medžiagų ir energijos apykaitą. Rekomenduoju tai daryti mažiausiai kas šešis mėnesius. Jei jaučiatės išsekęs, bloga savijauta ir manote, kad reikėtų šiek tiek pastiprinti sveikatą, savaitę „valgykite švariai", tai yra imkitės pirmosios trijų savaičių plano dalies.

20. IEŠKOKITE PARAMOS

Labai sunku išlikti savame kelyje ir gyventi sveikai, jei neturite jokios paramos. Keista, tačiau dažnai mūsų nepalaiko ir patys artimiausi žmonės. Tai nereiškia, kad jiems nerūpime, jie tiesiog nenori keistis ir nerimauja, kad jums pasikeitus nebebūsite tas pats asmuo ir nebejausite artimam žmogui tų pačių jausmų. Jei negalite gauti paramos namuose, susiraskite draugų, kurie gali padėti jūsų kelyje link sveikatos arba įsitraukite į internetinę grupę, panašią į tą, kurią sukūriau savo pacientams. Dėl tų pačių priežasčių lieknėjimo klubus lankantiems žmonėms dažnai geriau sekasi numesti svorio nei besistengiantiems tai padaryti pavieniui. Susiraskite bent vieną draugą, su kuriuo galėtumėte pasidžiaugti savo pergalėmis ir kuris galėtų paguosti, jei išklystate iš savo kelio. Jei negalite susitikti, tiks ir susirašinėjimas ar pasikalbėjimai telefonu. Žinojimas, kad yra žmogus, kuriuo bet kada galima pasikliauti, sustiprins apsisprendimą siekti pergalės ir užtikrins geresnius rezultatus.

21. SVARBIAUSIA – NUOSEKLUMAS

Kartais važiuodavau į užsienį, kur dalyvaudavau detoksikacijos programose, išleisdavau daugybę pinigų, nepriekaištingai valgiau ir velniškai daug sportavau, tačiau vėliau, sugrįžusi namo, įsiliedavau į savo kasdienę rutiną. Tuomet supratau, kad būti neįtikėtinu sveikuoliu vieną savaitę per metus, o likusias 51 savaitę toliau sau krimsti traškučius – visiškai bergždžias dalykas,

sveikatai neduodantis jokios naudos. Svarbiausia nuoseklumas. Geriau pabandykite nedidelius sveikatai naudingus pakeitimus taikyti kasdien.

22. DVI AR TRIS DIENAS PER SAVAITĘ VALGYKITE ŠVARIAI

Geriausias būdas puikiai savijautai išlaikyti – dvi ar tris dienas per savaitę valgyti švariai. Taip duosite savo organizmui laiko užsigydyti žaizdas, kurios susidaro dėl nesveikų produktų, pavyzdžiui, pieniškų, kvietinių ir perdirbtų. Jei naudosite šiuos produktus kasdien, nuolat žeisdami virškinimo sistemą ir nesuteikdami jai poilsio, organizmas neturės laiko atsigauti ir galų gale tai sukels uždegimą bei ligas. Kai valgote švariai kelias dienas iš eilės, suteikiate organizmui galimybę pailsėti ir regeneruoti.

23. ĮPRASKITE GAMINTI IR PIRKTI VIETINIUS PRODUKTUS

Labai sunku sužinoti, ką valgome, jei perkame pusgaminius. „Apgaulingas maistas" iš tiesų yra didelė problema, nes mes nežinome, kokia mėsa yra pusgaminyje, kokios rūšies žuvis pyrage, o kai kurie žmonės netgi teigia, kad parduotuvėse nusipirktos obuolių ar apelsinų sultys tėra padažytas cukraus sirupas. Panašiai galima pasakyti ir apie alyvuogių aliejų, kavą, medų ar šafraną. Visi šie produktai gali būti ne tokie gryni, kaip parašyta etiketėse. Geriausia pirkti pas vietinius gamintojus, kurių galite pasiklausti apie produktų kokybę.

Išmokite gaminti sveikas ir maistingas savo mėgstamų patiekalų versijas. Taip visuomet galėsite ragauti skanių valgių, nejausti kaltės ir nerimo dėl to, ką dedate į savo organizmą.

24. JEI NEPAVYKSTA, PASIPURTYKITE IR PRADĖKITE IŠ NAUJO

Nė vienas iš mūsų nėra tobulas, dažnai sau esame pernelyg griežti. Šiuolaikiniame pasaulyje sunku laikytis sveikos gyvensenos, jei nejaučiama poreikio. Nuolat prisiminkite, kad visuomet stengiamės viską atlikti kuo geriau, pasinaudodami ištekliais ir laiku, kurį tuo metu turime. Neplakite savęs, o geriau prisiminkite, kad visi esame žmonės ir retkarčiais visi paslystame. Tiesiog pasipurtykite ir pradėkite viską iš pradžių. Jei nuklydote nuo savo kelio ar nesaikingai pasmaguriavote, paskirkite sau švaraus valgymo savaitę arba imkitės trijų savaičių valymo plano.

Tikiuosi, kad ši knyga parodė, kad geros sveikatos ir savijautos galima pasiekti lengviau, nei manėte, be to, yra patyrusių profesionalų, kurie pasirengę jiems padėti.

Linkiu stipriausios sveikatos ir laimės. Visuomet turėkite tiek energijos, kad galėtumėte džiaugtis gyvenimu, kurio nusipelnėte!

NAUDOTA LITERATŪRA

1 skyrius

1. Roberts, Michelle. 'UK „fares badly in European health league table"' http://www.bbc.co.uk/news/health-21654536
2. Ornish, Dean, *The Spectrum: A Scientifically Proven Program to Feel Better, Live Longer, Lose Weight and Gain Health* (New York: Ballantine Books, 2007)
3. Preece, Rob. 'Did this grandfather, 78, really beat 'incurable' cancer by just changing his diet?' Rugsėjis, 2012, Mail Online, http://www.dailymail.co.uk/health/article-2204080/Grandfather-incurable-cancer-given-clear-swapping-red-meat-dairy-products-10-fruit-veg-day.html
4. http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2009/press.html
5. With thanks to Dr Mark Atkinson for permission to use his questionnaire:www.drmarkatkinson.com

2 skyrius

1. NHS choices online – anaemia, iron deficiency, http://www.nhs.uk/conditions/Anaemia-iron-deficiency-/Pages/Introduction.aspx
2. NHS Choices online – anaemia, vitamin B12 or folate, http://www.nhs.uk/conditions/anaemia-vitamin-b12-and-folate-deficiency/Pages/Introduction.aspx
3. Patient.co.uk – Pernicious Anaemia and B12 deficiency, http://www.patient.co.uk/doctor/pernicious-anaemia-and-b12-deficiency
4. NHS Choices – Live Well. 10 Medical Reasons for Feeling Tired, http://www.nhs.uk/Livewell/tiredness-and-fatigue/Pages/medical-causes-of-tiredness.aspx
5. NHS Choices on line – Fibromyalgia, http://www.nhs.uk/Conditions/Fibromyalgia/Pages/Introduction.aspx

3 skyrius

1. Shrivastava A, Tiwari M, Sinha RA, et al. 'Molecular iodine induces caspase-independent apoptosis in human breast carcinoma

cells involving the mitochondria-mediated pathway.' *Journal of Biological Chemistry*, 2006 liepos 14; 281(28): 19762–71.
2. Eskin BA, Grotkowski CE, Connolly CP, Ghent WR. Different tissue responses for iodine and iodide in rat thyroid and mammary glands. *Biological Trace Element Research*, liepa, 1995; 49(1):9–19.
3. Fazio S, Palmieri EA, Lombardi G, Biondi B. 'Effects of thyroid hormone on the cardiovascular system.' *Recent Progress in Hormone Research*, 2004; 59: 31–50.
4. Abnet CC, Fan JH, Kamangar F, et al. 'Self-reported goiter is associated with a significantly increased risk of gastric noncardia adenocarcinoma in a large population-based Chinese cohort.' *International Journal of* Cancer, 2006 rugsėjo 15; 119(6):1508–10.
5. Golkowski F, Szybinski Z, Rachtan J, et al. 'Iodine prophylaxis—the protective factor against stomach cancer in iodine deficient areas.' *European Journal of Nutrition* 2007 Aug;46(5): 251–6.

4 skyrius

1. Atkinson, Mark. *The Mind-Body Bible*, (London: Piatkus, 2007)
2. www.adrenalfatigue.org

5 skyrius

1. Marsden, Kathryn. Good Gut Bugs, (London: Piatkus, 2010)
2. Moritz, Andreas. *The Liver and Gallbladder Miracle Cleanse* (Berkeley: Ulysses Press, 2009)

6 skyrius

1. Gillespie, David. *Sweet Poison: Why Sugar is Making Us Fat*, (London: Penguin, 2013)
2. Scarborough P et. al. 'The economic burden of ill health due to diet, physical inactivity, smoking, alcohol and obesity in the UK: an update to 2006-07 NHS costs.' *Journal of Public Health (Oxf)*. Gruodis, 2011; 33(4): 52735. doi: 10.1093/pubmed/fdr033. Epub 2011
3. Stanhope KL. 'Role of fructose-containing sugars in the epidemics of obesity and metabolic syndrome.' *Annual Review of Medicine*, 2012;63: 32943. doi: 10.1146/annurev-med-042010-113026. Epub 2011 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22034869

4. Lustig, Robert Dr. *Fat Chance: The Bitter Truth About Sugar, Obesity and Disease*, (London: Fourth Estate, 2012)
5. Burdakov et al, 'Activation of central orexin/hypocretin neurons by dietary amino-acids', *Neuron*, 2011.
6. Yudkin, John. *Pure, White and Deadly: How Sugar is Killing Us and What We Can Do to Stop it*, (London: Penguin, 2012)
7. Keys, Ancel, The Seven Countries Study, http://www.epi.umn.edu/cvdepi/study.asp?id=12
8. Malhotra, Aseem. 'Saturated fat is not the major issue.' *British Medical Journal*, 2013; 347 doi: http://dx.doi.org/10.1136/bmj.f6340 (publikuota 2013 m. spalio 22)
9. Le KA et. al. 'Fructose overconsumption causes dyslipidemia and ectopic lipid deposition in healthy subjects with and without a family history of type 2 diabetes.' *American Journal of Clinical Nutrition*. Liepa, 2009 ;89(6):1760-5. doi: 10.3945/ajcn.2008.27336. Epub 2009 m. balandžio 29. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19403641
10. Williams, Rhiannon, et. al. 'Adaptive sugar sensors in hypothalamic feeding circuits.' *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. http://www.pnas.org/content/105/33/11975.full
11. Nettleson et al. 'Diet Soda Intake and Risk of Incident Metabolic Syndrome and Type 2 Diabetes in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA).' *American Diabetes Association Diabetic Care Journal*, http://care.diabetesjournals.org/content/32/4/688
12. Lenoir et al, 'Intense sweetness surpasses cocaine reward.' *PLoS One*, 2007. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17668074

7 skyrius

1. Scientific Committee in Food, 2000. Opinion of the SCF on the Risk Assessment of dioxins and dioxin-like PCBs in Food, European Commission, Health Cons Prot Dir Gen, Bruxelles.
2. Ha, MH et. al. 'Association between serum concentrations of persistent organic pollutants and self-reported cardiovascular disease prevalence: results from the National Health and Nutrition Exami-

nation Survey 1999–2002. *Environmental Health Perspectives*, rugpjūtis, 2007; 115(8): 1204–9

3. Ha MH et al. Association between serum concentrations of persistent organic pollutants and prevalence of newly diagnosed hypertension: results from the National Health and Nutrition Examination Survey 1999–2002. *Journal of Human Hypertension*, balandis, 2009, 23(4): 274–86
4. Smink A et al (2008) Exposure to hexachlorobenzene during pregnancy increases the risk of overweight in children aged 6 years. Acta Paediatrica 97, 1465-1469.
5. Schell LM et al. Pollution and Human Biology. Ann Hum Biol birželis, 2010; 37(3):347-66
6. Lee DH et al. A strong dose response relation between serum concentrations of persistent organic pollutants and diabetes: results from the National Health and Examination Survey 1999-2002. Diabetes Care 2006
7. Laboratory Tests for POPs:
   Metametrix – www.metametrix.com
   Pacific Toxicology – www.pactox.com
   NMS reference labs – www.nmslab.com
   Rocky Mountain Analytical – www.rmalab.com
8. Lee DH et al Serum 'GGT predicts non-fatal myocardial infarction and fatal coronary heart disease among 28838 middle-aged men and women.' *European Heart Journal*, 2006; 27:2170-6
9. Lee DH et al, 'GGT and diabetes – a four-year follow up study.' *Diabetologica*. Mar 2003;46(3):359-64
10. Lee DH et al. 'Can persistent organic pollutants explain the association between serum GGT and type 2 diabetes?' Diabetologica 2008 March;51(3):402-7
11. Lu C et al. 'Dietary intake and its contribution to longitudinal organophosphorus pesticide exposure in urban/suburban children.' *Environmental Health Perspectives*, balandis, 2008;116(4) 537–42

8 skyrius

1. Oyebode O, Gordon-Dseagu, Walker A, Mindell JS. 'Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality:

analysis of Health Survey for England data.' *Journal of Epidemiology and Community Health*. publikuota 2014 m. kovą, http://jech.bmj.com/content/early/2014/03/03/jech-2013-203500. abstract?sid=37308e66-dfoa-4277-89c5-8917a1d18dab
2. 'Britons spend more money on chocolate than any other country in Europe, *Daily* Telegraph, 2009 m. spalio 8. http://www.telegraph. co.uk/finance/newsbysector/retailandconsumer/6272067/Britonsspend-more-on-chocolate-than-any-country-in-Europe.html
3. 'Takeaway UK: Average Brit is now spending £1,320 a year on fast food buying 12 meals every month.' Mail Online, 2013 m. balandžio 5. http://www.dailymail.co.uk/news/article-2303861/Takeaway-UKAverage-Brit-spending-1-320-year-fastfood-buying-12-meals-month.html#ixzz2zZK8HWjN
4. Barnouin K, Freedman R. *Skinny Bitch*, (Philadelphia: Running Press, 2005)
5. Bowden, Jonny. *The Healthiest Meals on Earth*, (London: Fair Winds Press, 2008)
6. Bell JG et al, ;Dioxin and dioxin-like polychlorinated biphenyls (PCBs) in Scottish farmed salmon (Salmo salar): effects of replacement of dietary marine fish oil with vegetable oils'. *Aquaculture*, Volume 243, Issues 2005 m. sausio 1-4, 305–314.
7. http://preventdisease.com/news/12/032012_Why-80-Percent-of-People-Worldwide-Will-Soon-Stop-Eating-Wheat.shtml
8. Shepherd SJ et al, 'Dietary triggers of abdominal symptoms in patients with irritable bowel syndrome: randomized placebo-controlled evidence.' *Clinical Gastroenterology and Hepato*logy. Liepa, 2008; 6(7):765–71.
9. *Food Inc* documentary 2009. Directed by Robert Kenner.
10. www.ewg.org/foodnews/summary.php
11. Smith-Spangler C et al, 'Are Organic Foods Safer or Healthier Than Conventional Alternatives: A Systematic Review.' *Annals of Internal Medicine*, rugsėjis, 2012, Volume 157, Number 5.
12. Ebbeling Cara, 'Effects of Dietary Composition on Energy Expenditure During Weight-Loss Maintenance.' *Journal of the American Medical Association*, 2012

13. Ling Zheng et al. 'Coffee Components Inhibit Amyloid Formation of Human Islet Amyloid Polypeptide in Vitro: Possible Link Between Coffee Consumption and Diabetes Mellitus.' *Journal of Agricultural & Food Chemistry*, kovas, 2012
14. Ponte et al, 'Coffee drinking associated with lower risk for alcohol-related liver disease.' *Archives of Internal Medicine*, 2006; 166: 1190–1195
15. Chuanhai Cao et al; 'High Blood Caffeine Levels in MCI Linked to Lack of Progression to Dementia.' *Journal of Alzheimer's Disease*, 29 (2012) 1–14
16. Lucas M et al, 'Coffee, Caffeine and the risk of completed suicide: Results from three prospective cohorts of American adults.' *World Journal of Biological Psychiatry*, liepa, 2013.
17. Costill DL et al. 'Effects of caffeine ingestion on metabolism and exercise performance.' *Medicine and Science in Sports* 1978, 10(3): 155–158
18. Davy BM et al, 'Water Consumption Reduces Energy Intake at a Breakfast Meal in Obese Older Adults.' *Journal of the American Dietetic Association* Volume 108, Issue 7, liepa, 2008, p. 1236–1239

9 skyrius

1. Chalder T et al, 'Development of a Fatigue Scale', *Journal of Psychosomatic Research*, Volume 37, No 2, 1993, 147–153
2. Vallejo F et al, 'Phenolic compound contents in edible parts of broccoli inflorescences after domestic cooking.' *Journal of the Science of Food and Agriculture*, lapkritis 2003, Volume 83, Issue 14, p. 1511–1516
3. *Heathy Eating: A Guide to the new nutrition*, a Harvard Medical School Special Report
4. Brown, Jeff and Fenske Mark, *The Winner's Brain: 8 Strategies Great Minds Use to Achieve Success*, (Cambridge, Mass: Da Capo Press, 2010)

10 skyrius

1. Cohen S et al, 'Sleep Habits and Susceptibility to the Common Cold.' *Archives of Internal Medicine*, 2009; 169(1): 62–67

2. Kripke DF, Langer RD, Kline LE. 'Hypnotics' association with mortality or cancer: a matched cohort study.' *British Medical Journal Open*, 2012;2:e000850 DOI: 10.1136/bmjopen-2012-000850
3. Axelsson J et al, 'Beauty sleep: experimental study on the perceived health and attractiveness of sleep deprived people.' *British Medical Journal*, 2010;341:c6614

11 skyrius

1. Lazarus R, Folkman. *Stress, Appraisal and Coping*, (New York: Springer Publishing, 1984)
2. Epel, ES, Lin, J, Dhabhar FS, Wolkowitz, OM, Puterman, E, Karan, L, Blackburn EH (2010). 'Dynamics of telomerase activity in response to acute psychological stress.' *Brain, Behavior, and Immunity* 24 (4): 531–539. Doi:10.1016/j.bbi.2009.11.018. PMC 2856774. PMID 20018236
3. Irwin, M. 'Psychoneuroimmunology of Depression: Clinical Implications.' *Brain, Behavior, and Immunity*, 2002, 16, 1–16
4. Eremin, O. 'Immuno-modulatory effects of relaxation training and guided Imagery in women with locally advanced breast cancer undergoing multimodality therapy: A randomised controlled trial.' *The Breast* 18, 2009, 17–25. www.elservier.com/brst
5. Courtney R, Cohen M, Van Dixhoorn J, 'Relationship between dysfunctional breathing patterns and ability to achieve target heart rate variability with features of „coherence" during biofeedback.' *Alternatives to Therapies in Health and Medicine*. Gegužė–birželis 2011, 17(3): 38–44
6. Mental Health Foundation: Up and Running? Report. March 2005
7. World Health Organisation; Global Recommendations on Physical Activity for Health, www.emofree.com
8. http://www.trulypositivechange.com/about/
9. http://www.sciencedaily.com/releases/2011/03/110301122156.htm
10. Bennett, M and Lengacher, C. 'Humor and Laughter May Influence Health: III. Laughter and Health Outcomes, Indiana State University College of Nursing and University of South Florida.' eCAM 2008; 5 (1) 37–40

11. Umberson, D and Montez JK. 'Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy.' *Journal of Health and Social Behaviour,* 2010; 51 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3150158/
12. Robbins, John. *Healthy at 100: The Scientifically Proven Secrets of the World's Healthiest and Longest-Lived Peoples,* (New York: Ballantine Books, 2008)

12 skyrius

1. High Dose Vitamin and Mineral Supplements in the UK – Food Standard Agency, Gruodis 2006. http://www.food.gov.uk/science/research/surveillance/fsisbranch2006/fsis1206#.Us3IqBaCbzI
2. Roddy Scheer and Doug Moss 'Dirt Poor: Have Fruit and Vegetables Become Less Nutritious?' *Scientific American, Energy and Sustainability Issue.* Balandis, 2011
3. Grodstein F et al, 'Long-Term Multivitamin Supplementation and Cognitive Function in Men: A Randomized Trial' *Annals of Internal Medicine.* Gruodis, 2013, 159(12): 806–814
4. Lamas G et al 'Oral High-Dose Multivitamins and Minerals After Myocardial Infarction: A Randomized Trial' *Annals of Internal Medicine.* Gruodis, 2013, 159 (12): 797–805
5. Fortmann S et al, 'Vitamin and Mineral Supplements in the Primary Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer: An Updated Systematic Evidence Review for the US Preventative Services Task Force.' *Annals of Internal Medicine,* gruodis, 2013, 159 (12): 824–834
6. Alexander Michels, Balz Frei. 'Myths, Artifacts, and Fatal Flaws: Identifying Limitations and Opportunities in Vitamin C Research.' *Nutrients,* 2013; 5 (12): 5161
7. Brasky, T et al, 'Plasma Phospholipid Fatty Acids and Prostate Cancer Risk in the SELECT Trial.' *Journal of The National Cancer Institute* rugpjūtis 2013.
8. Szymanski KM et al. 'Fish consumption and prostate cancer risk: a review and meta-analysis.' *American Journal of Clinical Nutrition,* lapkritis 2010; 92(5):1223–33

9. Rundle, A et al, 'Obesity and Future Prostate Cancer Risk among Men after an Initial Benign Biopsy of the Prostate.' *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention*, balandis, 2013
10. Barton DL et al – Pilot study of Panax quinquefolius (American ginseng) to improve cancer-related fatigue: a randomized, double-blind dose-finding evaluation. *Support Care Cancer*, vasaris, 2010, 8(2):179–87

13 skyrius

1. NHS Choices, Exercise for Depression, 2012. http://www.nhs.uk/Conditions/stress-anxiety-depression/Pages/exercise-for-depression.aspx

14 skyrius

Dėkinga dr. Marion Gluck iš *The Marion Gluck Clinic* – www.mariongluckclinic.com

1. Women's Health Initiative Study 2002 – http://www.nhlbi.nih.gov/news/press-releases/2002/nhlbi-stops-trial-of-estrogen-plus-progestin-due-to-increased-breast-cancer-risk-lack-of-overall-benefit.html
2. Wang, C et al, 'Low Testosterone Associated With Obesity and the Metabolic Syndrome Contributes to Sexual Dysfunction and Cardiovascular Disease Risk in Men With Type 2 Diabetes.' *Diabetes Care,* liepa, 2011 vol. 34 no. 7 1669–1675

ŠALTINIAI

Atkinson, Mark. *The Mind-Body Bible,* (London: Piatkus, 2007)
Barnouin K, Freedman R. *Skinny Bitch,* (Philadelphia: Running Press, 2005)
Gluck M and Edgson V. *It Must Be My Hormones,* (London: Penguin, 2010)
Robbins, John. *Healthy at 100: The Scientifically Proven Secrets of the World's Healthiest and Longest-Lived Peoples,* (New York: Ballantine Books, 2008)
Ornish, Dean, *The Spectrum: A Scientifically Proven Program to Feel Better, Live Longer, Lose Weight and Gain Health* (New York: Ballantine Books, 2007)
Penman, D, Williams, M. *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World,* (London: Little, Brown, 2011)

Ollie Phillips Personal Trainer: www.opwell-being.co.uk

PAPILDAI – PATIKIMI GAMINTOJAI, KURIŲ PAPILDUS REGULIARIAI VARTOJU DIAGNOSTINIAI TYRIMAI JOGA IR GYVENIMAS ŠIA AKIMIRKA

Planet Health for good quality spirulina and other supplements under their lifestream range http://uk.planethealth.com.au
Nutri Supplements www.nutri-online1.co.uk
Bionutri Supplements: I regularly use ecodophilus, ecobalance and ecogest to heal leaky gut syndrome and aid removal of candida
www.bionutri.co.uk
Higher Nature – www.highernature.co.uk
Revital stock a good variety and quality of supplements: www.revital.co.uk
Spatone – a milder iron supplement with less gastrointestinal side effects
Genova Diagnostics – can carry out tests for candida, leaky gut, parasites and bacteria in the bowel and adrenal fatigue: www.gdx.net

PADĖKA

Esu nepaprastai laiminga, turėdama šeimą, draugus ir kolegas, kurie mane labai palaiko. Sese Zairah, esu labai laiminga, kad augdamos tapome geromis draugėmis, be to, turiu ir brolį, Stepheną.

Džiaugiuosi ir savo be galo mielais draugais, jie iš tiesų yra „šeima, kurią aš pati išsirinkau". Temi Odetoyinbo, Martin Edwards, Gareth Cooze-Rees – jūs mano uolos, į kurias galiu atsiremti, aš jus myliu. Dėkoju už viską, ką dėl manęs padarėte, ir už tai, kad ištveriate mane, kai pasineriu į savo darbus! Kiti mano artimiausi ir brangiausi žmonės, padėję man, kai reikėjo gimti šiai knygai – REPC/Kovų klubo komanda, Sarah Lane, Lindsay Millward, Lucy James, Ian Collings ir Tony Munoz, taip pat dėkoju Angelai Dwyer, kad buvo su manimi tą dieną, kai atradau integruotą mediciną ir pasirinkau savo kelią. Dėkoju ir visiems kitiems draugams, kurių nepaminėjau, nereiškia, kad myliu jus mažiau, aš iš tiesų dėkinga, kad esate mano gyvenime.

Dėkoju savo verslo bičiuliams Cheryl Bass iš I AM WOMAN, Kathryn Rogers, Radha Vyas, Sheilagh Blyth, Sara Tye ir visiems iš Redhead PR, ypač Elizabeth Inniss, kuri padėjo man kiekviename žingsnyje rašant šią knygą.

Daktaras Markas Atkinsonas buvo mano įkvėpimo šaltinis, jo knyga supažindino mane su integruota medicina. Turėjau puikių mokytojų, bet ypatingą padėką skiriu Rosy Daniel, Wen-

dy Denning ir Marion Gluck bei visai komandai iš *The Marion Gluck* klinikos. Dėkoju ir tiems, kurie išmokė bendrosios medicinos gydytojo praktikos, Robui Morganui ir Huw Masonui.

Dėkoju Fionai, Samui Jacksonui ir Justine Taylor bei visai *Ebury* leidyklai, kad suteikė man nuostabią galimybę paskleisti savo žinias.

Galų gale, dėkoju Russellui Brandui ir Noeliui Gallagheriui, kad privertė mane šypsotis ir suteikė man energijos, kai jos reikėjo, jūs įkvėpėte mane labiau, nei kada nors manėte.

RODYKLĖ

D

E

F

G

L

M

Roked, Sohère

Ro-71 Kaip įveikti nuovargį ir jaustis puikiai / Sohère Roked ; iš anglų kalbos vertė Birutė Tumienė. – Vilnius : Sofoklis, 2015. – 272 p.

ISBN 978-609-444-151-6

Pats laikas kontroliuoti savo sveikatą, vadovaujantis knygos patarimais. Perskaitę ją jūs išmoksite: išsirinkti tinkamą mitybą ir mankštintis, kad atgautumėte energiją; atrasti geriausius papildus, kurie padės geriau jaustis ir jauniau atrodyti; atkurti hormonų pusiausvyrą ir pagerinti žarnyno sveikatą, kad būtumėte išties sveikas ir vidumi, ir išore. Įkraukite milžiniškos energijos ir niekada daugiau nebesijauskite pavargęs.

UDK 613+513.2+613.7

Dr. SOHÈRE ROKED

Kaip įveikti nuovargį ir jaustis puikiai

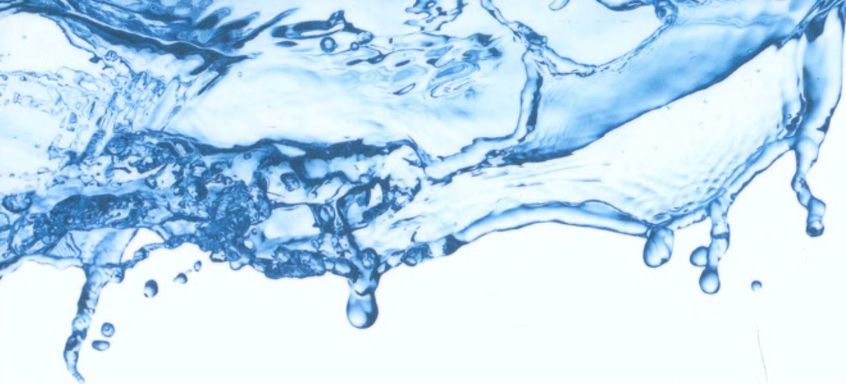
Iš anglų kalbos vertė *Birutė Tumienė*
Redagavo *Jurgita Dambrauskaitė*
Viršelio dailininkė *Milena Grigaitienė*

Leidykla „Sofoklis"
Klaipėdos g. 7A, LT-01117 Vilnius,
info@sofoklis.lt

Spausdino spaustuvė
PRINT IT
Gamyklos g. 27, LT-96155 Gargždai
www.print-it.eu

Viską, ką rekomenduoju išbandyti, jau esu išbandžiusi. Nesiūlau jums daryti to, ko pati nedaryčiau. Pasitikėkite manimi. Dirbkite kartu su manimi ir leiskite jums patarti kiekviename jūsų žingsnyje. Knygoje supažindinsiu ir su moksliniais tyrimais. Kartu galime sukaupti didžiausią energiją, pasiekti geriausią sveikatą ir formą, apie kokią tik galite svajoti.

Taigi pradėkime!



Ar jums būtinas arbatos ar kavos puodelis, kad „pabustumėte"? Ar jaučiatės išsekęs be jokios akivaizdžios priežasties? Ar penktadienį esate visiškai nusivaręs nuo kojų, o vakare – išsunktas? Ar jus kankina siaubingas jausmas, kad amžinai jausitės pavargęs ir nieko negalėsite pakeisti?

Jei negalite pakeisti gyvenimo, pasikeiskite patys. Jūs pats turite tapti savo sveikatos specialistu ir jūs pats esate atsakingas už savo sveikatą. Taip, iš tiesų JŪS! Gydytojai ar specialistai gali padėti, bet galiausiai viskas priklauso tik nuo jūsų ir jūsų pasirinkimo. Pirmas knygoje siūlomos programos žingsnis – būti tikrai sąžiningam ir nustatyti, kokia yra tikroji jūsų energijos, sveikatos ir gerovės būklė. Be jokio išankstinio pasmerkimo ar neigiamų nuostatų įvertinę, kur esate dabar, ir užsibrėžę sveikatos tikslus, aiškiau pamatysite, kur norite nukeliauti ir ką pasiekti.

Knygoje taip pat aptariama:

- Kaip išsirinkti tinkamą mitybą ir mankštintis, siekiant atgauti energiją.
- Kaip atrasti geriausius papildus, kurie padės geriau jaustis ir jauniau atrodyti.
- Kaip atkurti hormonų pusiausvyrą ir pagerinti žarnyno sveikatą, kad būtumėte išties sveikas ir vidumi, ir išore.
- Kaip trijų savaičių planas padės įveikti nuovargį.

www.sofoklis.lt

